چاپی چوارەم

2019

بەرگی یەکەم

دەروازەیەک بۆ نەخۆشییە دەرونییەکان

و هەندێک لە نەخۆشییەکانی دەمار

د. ئەفرام محەمەد حەسەن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەکان

www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

هۆشیاری دەرونی بەیەکێک لە پێوەرە گرنگەکانی پێشکەوتنی کۆمەڵگە دادەنرێت، بەبێ تاکێکی دەروندروست و خێزانێکی ئارام و کۆمەڵگەیەکی هێمن و تەندروست ئەستەمە ڕاڕاوەی پێشکەوتن بەگەڕ بکەوێت و ئایندەیەکی گەش فەراهەم بکرێت.

زۆرجار نەزانین و خراپ مامەڵەکردنی ئێمە لەگەڵ یەکتر بەیەکێک لەهۆکاری نەخۆشییە دەرونییەکان دادەنرێت، زۆرجار ئەو بۆچوونە هەڵە و نادروستانەی ئێمە ئایندەی تاک و شیرازەی خێزان تێکدەدات و کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر کۆمەڵگە بەجێدێڵێت.

لەم پەرتوکەدا سەرجەم نەخۆشیە دەرونییەکان و هۆکار و چۆنێتی دەستنیشانکردن و ڕێگای چارەسەر و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە و بەشێکی زۆری نەخۆشییە گرنگەکانی کۆئەندامی دەمار باسکراوە.

خوێندکارانی کۆلێژ و پەیمانگا پزیشکیەکان و توێژاران و چارەسازانی دەرونی و سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگە دەتوانن لەم سەرچاوە زانستیە سودمەندبن.

نوسەر

07501269689
07511408888
hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

دەروازەیەك بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان و هەندێك لەنەخۆشییەکانی دەمار

بەرگی یەکەم

د. ئەفـرام محەمەد حەسەن
پسپۆری نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەکان

دەروازەیەك بۆ نەخۆشییـە دەرونییەکان و هەندێك لەنەخۆشییەکانی دەمار

ناوی کتێب:
دەروازەیەک بۆ نەخۆشییە دەرونیەکان لەگەڵ هەندێک لەنەخۆشییەکانی دەمار
نوسینی: د. ئەفرام محمد حسن
کۆمپیوتەر: د. ئەفرام محمد حسن
هەڵەچن: عەبدولقادر هەمزە
دیزاینی بەرگ و ناوەوە: هەرێم عوسمان
نۆرەی چاپ: چوارەم
چاپ: ناوەندی ڕێنوێن
نرخ: ٢٠,٠٠٠ دینار (بۆهەردوو بەرگەکە)

ژمارەی سپاردنی [١١٣٢] ساڵی [٢٠١٩] وەرزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە.

هیچ کەس و دەزگا و ڕێکخراوێک مافی ئەوەی نیە ئەم پەرتوکە یان بەشێکی چاپ بکاتەوە یان وەریبگێرێتە سەر زمانێکی تر، یان کۆپی بکات یان بە (PDF) لە سایت و تۆرە کۆمەڵایەتیەکان بڵاوی بکاتەوە. بەبێ ڕەزامەندی پێشەیەنەی دەستنوسی نوسەر، بەپێچەوانەوە بەرپرسیاری یاسایی دەکەوێتە ئەستۆ.

پێشکەشـــە:

بەدایـــک و باوکـم.

بەو مامۆستایانەی لەماوەی [٢٢] ی ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەک کۆمەڵە مۆمێک بوون بۆ ڕۆشنایی و ڕێنمایی و فێرکردنم، بەتایبەتی هەردوو مامۆستای بەڕێز پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمد ئەمین و د. جمال عمر تۆفیق.

بۆ هەر پزیشک و کارمەندێک هەوڵ دەدات لەئازارەکانی تاک و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێک ڕۆژێک لەڕۆژان هەستی بەنائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەر کەسێک ئەم پەرتوکە بەدڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەڕێگەی تێبینی و بۆچوون و ڕەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەندتر دەکات.

بەکارمەندە دڵسۆز و ماندوونەناسەکانی نەخۆشخانەو بەشە دەرونیەکان.

بەسەرجەم توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان.

سوپاس بۆ:

بەڕێز پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان رەحیم کەئەرکی نوسینی پێشەکی ئەم چاپەی گرتە ئەستۆ.

بەڕێز توێژەری دەرونی (نیگار کەمال) کە برێکی زۆر هەڵەی چاپی بۆ ڕاستکردمەوە.

ئەم پەرتوکە بەشێوازێک نوسراوە نەخۆش، کەسوکاری نەخۆش، سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ، خوێندکارانی پەیمانگا پزیشکیەکان، کۆلیژە پزیشکیەکان، توێژەران و چارەسازانی کۆمەڵایەتی، توێژەران و چارەسازانی دەرونی، خوێندکارانی خوێندنی باڵا، پزیشکەکان لەسەرجەم ئاستەکاندا لێی سودمەند دەبن.

بەڕێزان دەتوانن بۆچوون و ڕەخنەکانتان بۆ دەوڵەمەندکردنی چاپی ئایندە، بۆ ئەم ناونیشانانە ڕەوانە بکەن:

afram. hassan@gmail. com
facebook: duniay darun
سەنتەر و کلینکی د. ئەفرام محەمەد ،
سلێمانی، بەرانان، تەلاری ئەستێرە، بەرانبەر سوپەرمارکێتی میترۆ، سەرو مزگەوتی شێخ فەرید.
ژمارە مۆبایلی ٠٠٩٦٤٧٧٠٧٧٢٦٩٦٩

ناوەرۆک:

بەرگی یەکەم

بەشی یەکەم:

دەستپێک و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچوونێکی هەڵــە.......................... ٢٣
ستیگما (لەکە)ی نەخۆشی دەروونی. ٥٢

بەشی دووەم:

مێژووی نەخۆشییە دەروونییەکان ٥٧
مێژووی نەخۆشی دەروونی لە کوردستاندا. ٨٢

بەشی سێیەم:
تویکاری و فسیۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

دەماغ و پۆلێنکردنی بەشەکانی ٨٩
ئەرکی بەشە جیاوازەکانی دەماغ ٩٦
کاسە دەمارییەکان ١٠٤
کۆئەندامی بەسۆز و بێ سۆز ١٠٩
گوازەرەوە دەمارییەکان ١١١
شلەی مێشک و درکە پەتک. ١١٦
هەستەکان (بینین، بیستن، تامکردن، بۆنکردن، ئازار) ١٢٠
هەندێک لەو پشکنینانەی بۆ کۆئەندامی دەمار دەکرێن ١٢٨

بەشی چوارەم:

پێناسەی تەندروستی دەروونی. ١٣٣
پۆلێنکردنی پەشێویە دەروونییەکان. ١٣٥
جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس. ١٤٠
هۆکاری پەشێویە دەروونییەکان. ١٤٢

بەشی پێنجەم:
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشمەندی

زانیاری سەبارەت بەنەخۆش ١٥٣
هەڵسەنگاندنی لایەنی عەقلی نەخۆش ١٦١

بەشی شەشەم:

لەنێوان جەستە و دەروندا ١٦٧

بەشی حەوتەم:

پەشێوی مـــــەزاج ١٧٥
ڕێژەی توشبوون. ١٧٦
هۆکار. ١٧٦
نیشانەکانی خەمۆکی. ١٧٨
نیشانەکانی شادیبوون. ١٧٩
پۆلێنکردن. ١٨١
چارەسەر. ١٨٢
ئایندەی نەخۆش. ١٨٣
وەڵامی شەش پرسیاری گرنگ ١٨٥

بەشی هەشتەم:

سکیتزۆفرینیا (شیزۆفرینیا) ١٩٣
هۆکاری نەخۆشییەکە ١٩٥
پۆلێنکردن. ١٩٨
نیشانەکان. ٢٠١
مەرجەکانی دەستنیشانکردن. ٢٠٤
چارەسەرکردن ٢٠٥
ماکەکانی نەخۆشیەکە. ٢٠٨
ئایندەی نەخۆش. ٢١١
وەڵامی شانزە پرسیاری گرنگ. ٢١٢

بەشی نۆیەم:

پەشێوی دڵەڕاوکێ ٢٢٣
دڵەڕاوکێی گشتی. ٢٢٤
حاڵەتی تۆقین. ٢٣١
ترسی کۆمەڵاتی. ٢٣٤
ترسی تایبەت. ٢٣٩

ئەگۆرەفۆبیا. ٢٤٢
وەسواسی. ٢٤٤
شەیدای موهەڵکێشان ٢٥٣
شەیدای لێکردنەوەی پێست ٢٥٤
پەشێوی کۆکردنەوە. ٢٥٥
پەشێوی فشاری کورت خایەن. ٢٥٩
پەشێوی فشاری پاش زەبر (PTSD). ٢٦٧
دڵەڕاوکێی دابران. ٢٧٦
پەشێوی نەگونجان. ٢٧٨

بەشی دەیەم:

تێکچونی کەسێتی ٢٨٩
پۆلێنکردنی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ٢٩٠
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی گوماناوی. ٢٩١
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی. ٢٩١
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی بچوک. ٢٩٢
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ. ٢٩٢
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیری. ٢٩٣
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی هستیری. ٢٩٤
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی) خود پەسەندی. ٢٩٥
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی خۆبەدوورگەر. ٢٩٥
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی. ٢٩٦
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو) ٢٩٧
کەسێتی توندوتیژی نەگەتیفانە. ٢٩٧
کەسێتی خەمۆک. ٢٩٨
هۆکاری پەشێوی کەسێتی. ٢٩٩
چارەسەرکردن. ٣٠٠

بەشی یانزەیەم:

ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان ٣٠٣
چەند پێناسەیەک. ٣٠٥
ئەلکحول. ٣٠٧

جۆرەکانی ئالودەبوون. ٣٠٧
هۆکاری ئالودەبوون. ٣٠٩
زیانەکانی (جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی). ٣١١
مەبەستمان لە یەکە چیە؟ ٣٢٤
هەڵسەنگاندنی تاک. ٣٢٥
ئایندەی تاک ٣٢٦
چارەسەرکردن. ٣٢٦
خۆپاراستن. ٢٢٧
مادەهۆشبەرەکان ....
ئەلکحول. ....
کافایین. ٣٣١
حەشیش ٣٣٣
مژادە هەلوەسەکان ٣٣٥
مژادە هەڵمژەکان ٣٣٦
ئەفیون ٣٣٧
هێورکەر و خەوێنەرەکان ٣٣٩
چالاککەرەکان ٣٤٠
توتن ٣٤١
مژادی تر. ٣٤٢
مادە هۆشبەرە سروشتیەکان. ٣٤٣
مادە هۆشبەرە نیمچە سروشتیەکان. ٣٤٤
مادە هۆشبەرە بەرهەمێنراوەکان ٣٤٦
هۆکاری بەکارهێنان ٣٤٨
زیانەکانی بەکارهێنان. ٣٥١
چارەسەرکردن. ٣٥٤
هەڵوێستی ئیسلام. ٣٥٨

بەشی دوانزەیەم:

قۆناغەکانی نوستن. ٣٦٣
هەندێک زانیاری سەبارەت بەخەو. ٣٦٤
پۆلێنکردنی گرفتەکانی خەو ٣٦٥
بێخەوی. ٣٦٦

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا. ٣٦٩
برۆکسیزم (ددان لێکخشاندن) ٣٧٠
زۆرخەوی. ٣٧١
رۆیشتن بەدەم خەوەوە. ٣٧٣
ئاخاوتن بەدەم خەوەوە. ٣٧٤
خەوی بەزۆر. ٣٧٥
نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق. ٣٧٧
مۆتەکە وخەوی ترسناک. ٣٧٩
پرخە پرخ. ٣٨٠
رێنمایی بۆ خەوێکی دروست ٣٨٢

بەشی سیانزەیەم:

شەیدای گڵ ٣٨٧
گرفتەکانی خواردن ٣٨٩
نەخواردنی دەماری ٣٩١
فرەخواردنی دەماری ٣٩٨

بەشی چواردەیەم:

پەشێویەکانی جەستەگیری / تەنگژەی هاوجەستەیی
پەشێوی جەستەگیری / هاوجەستەیی. ٤٠١
تەنگژەی هەواڵەکراو (هستیریا). ٤٠٥
هایپۆکۆندریایەسس (پەشێوی دڵەڕاوکێی نەخۆشی). ٤٠٩
پەشێوی نارێکی جەستە. ٤١١
پەشێوی پەرتبوون. ٤١٣
سەرچاوەکان ٤١٩

بەرگی دووەم

بەشی پانزەیەم:

پەشێویە دەرونیەکان لەمنداڵدا ٢٣
ئۆتیزم ٢٤
پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی ٤٣
گرفتە فێربوون [بیرکۆڵی]. ٤٨
خۆتەڕکردن ٥٥
خۆپیسکردن ٦٠
خراپ هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ منداڵان. ٦٢
خەمۆکی. ٦٩
توڕەبوون لە منداڵدا. ٧١
زمانگری (گرفتی ئاخاوتن). ٧٣

بەشی شانزەیەم:

هەرزەکاری و چەند سەرنجێک
گۆڕانکاریەکانی ژیانی هەرزەکاری: ٨٧
جەستەیی ٩١
دەرونی ٩٢
کۆمەڵایەتی ٩٢
هەندێک گرفت لەژیانی هەرزەکاردا: ٩٥
خۆشەویستی و سێکس. ٩٦
ئاوهێنانەوە بەدەست. ١٠٠
سوڕی مانگانە. ١٠٤
گرفتی خوێندن. ١٠٨
لادان بەواتا گشتیەکەی ١١٩

بەشی حەڤدەیەم:

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون ١٢٣
دڵتەنگی پاش منداڵبوون. ١٢٣
خەمۆکی پاش منداڵبوون. ١٢٤
سایکۆسسی پاش منداڵبوون. ١٢٧

دروستنەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون. ١٢٨

بەشی هەژدەیەم:

پەشێو یەکانی سێکس ١٣١
قۆناغەکانی وروژاندنی سێکس لای نێرو مێ ١٣١
لادانە سێکسیەکان. .... ١٣..
فڕاندن. ١٤٦
ساردی سێکسی. ١٤٩
دەست درێژی سێکسی. ١٥١
گرێ دەرونیەکان. ١٥٥
سێکس و پیسبونی ژینگە. ١٦٢
سێکس و لەبەرگرتنەوە. ١٦٤
تەنگژەی پێش سوری مانگانە. ١٦٦
تەمەنی نائومێدی. ١٦٩
خەتەنەکردنی مێینە. ١٧٢
گۆڕانکاریە جەستەیی و دەرونیەکانی دووگیانی. ١٧٦
نەزۆکی. ١٨٣
ئەو حاڵەتانەی بەنەخۆشی سێکسی دادەنرێن ١٩٠
درەنگ ئاوهاتنەوە ١٩٠
پەشێوی ڕەپبوون. ١٩١
پەشێوی ووروژاندنی سێکسی لای مێینە. ١٩٢
پەشێوی ئارەزووی سێکسی لای مێینە. ١٩٢
پەشێوی دراندنی پەردەی کچێنی. ١٩٤
پەشێوی ئارەزووی سێکسی لای نێرینە ١٩٥
زووئاوهاتنەوە. ١٩٦
پەشێوی سێکسی بەهۆی مژادەوە. ١٩٦
بێزاری جێندەری لای منداڵ. ١٩٨
بێزاری جێندەری لای گەورە. ١٩٨
پەشێوی ئارەزووی سێکسی ١٩٩
ئیسلام و سێکس. ٢٠١
ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)، سوری مانگانە، سێکس و خۆشەویستی لە بەشی ١٦ باس کراوە

بەشی نۆزدەیەم:

پەشێویەکانی کۆنترۆڵکردنی پاڵنەر ٢٢٥
پەشێوی بەرەنگاربونەوەی نارازیبوون. ٢٢٥
پەشێوی تەقینەوەی ناوبەناو. ٢٢٦
پەشێوی ڕێچکەیی. ٢٢٨
شەیدای دزیکردن. ٢٣٠
شەیدای ئاگربەردان ٢٣٢
پەشێوی قومارکردن ٢٣٣

بەشی بیستەم:

هونەری نەخۆش بینین و ڕێگاکانی چارەسەر ٢٤١
هونەری نەخۆش بینین ٢٤١
چارەسەری دەرونی. ٢٤٩
چارەسەرکردن بەدەرمان. ٢٦٧
گروپە سەرەکیەکانی دەرمان. ٢٦٨
زیانە لاوەکیەکانی دەرمان. ٢٧٢
دەرمانی دەرونی لەکاتی دووگیانی. ٢٨٤
دەرمانی دەرونی لەکاتی شیردان. ٢٩٠
دەرمانی دەرونی لەکاتی بوونی نەخۆشی دڵ ٢٩٢
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی جگەر. ٢٩٣
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی گورچیلە. ٢٩٤
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی پەرکەم. ٢٩٥
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر توانای سێکسی. ٢٩٦
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر هۆرمۆنی پرۆلاکتین. ٢٩٨
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر کێش. ٢٩٩
بەکارهێنانی دەرمانی دەرونی لە تەمەنی منداڵیدا. ٣٠١
چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا. ٣٠٢
چارەسەرکردن بە هونەر ٣١١
ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا. ٣١٧

بەشی بیست ویەکەم:

تورەبوون. ٣٢٤

توندوتیژی. ٣٢٨

توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر. ٣٣٥

خۆکوژی ٣٣٩

بەشی بیست و دووەم:

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار

پـــەرکــــــەم. ٣٥٣

پارکنسۆنیزم (لەرزۆکی). ٣٦٤

سەرئێشە. ٣٦٨

سەراسێ (شەقیقە) ٣٧١

خەڵەفاندن. ٣٧٦

ئیفلیجی مێشک. ٣٨١

هەوکردنی پەردەکانی مێشک ٣٩٣

شێرپەنجە. ٣٩٥

ئاوبەندی سەر. ٣٩٧

بەشی بیست و سێیەم:

ئایدز ٣٩٩

بەشی بیست و چوارەم:

ئاکاری پزیشکی

مافی نەخۆش و ئەرکەکانی. ٤١٥

نهێنی پارێزی ٤١٨

ڕێکەوتنی پزیشک و تاقیگە و دەرمانخانەکان. ٤٢١

هەڵەی پزیشکی لەنێوان واقیع و گەورەکردندا ٤٢٧

پاش بەندی یەکەم:

بەرواری بۆنە تەندروستیە جیهانیەکان. ٤٣٣

سەرچاوەکان

لەبارەی ئەم کتێبەوە:

ڕەنگە نوسینی پێشەکی پەرتوکێک هێندەی پەرتوکەکە یان برێک زیاتر ماندووبونی بوێت چونکە پێشەکی دەروازەیەکە بۆ پەرتوکەکە بەڵام بەداخەوە ئەوەی من تێبینم کردووە هەندێک خوێنەر پێشەکی ناخوێنێتەوە
پێشەکی هەر کتێبێک دەروازەیەکە بۆ ناساندنی ئەو کتێبە بەڵام هەندێک کەس پیشەکی ناخوێننەوە بەبیانوی ئەوەی دووبارەی ناوەرۆکی کتێبەکەیە بەپێچەوانەوە من زۆرجار لەرێی پێشەکیەوە بریار دەدەم ئەم پەرتوکە بۆ خوێندنەوە دەشێت یان نا. دروستی دەرونی سەرچاوەی هەموو تەندروستیەکانەو بەبێ دەرونێکی ئارام ئەستەمە بتوانین جەستەیەکی دروست یان روحێکی بێگەردمان هەبێت، هێندەی بەئاگایی ئێمە لەناخ و دەرونی خۆمان و تێگەشتنمان بۆ کەسانی دەوروبەرمان دەتوانین بەخشندە و تێگەشتوبین لەرەفتارەکانی بەرامبەر.
ئەم کتێبە لەبیست و چوار بەش پێکهاتووە تێیدا باس لەگرنگترین نەخۆشیە دەرونیەکان کراوە بەپشت بەستن بەنوێترین سەرچاوە زانستیەکان و بەشی تایبەتی تێدایە سەبارەت بەمافی نەخۆش و نهێنی پارێزی و هونەری نەخۆش بینین و چونێتی وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی لایەنی هۆشمەندی تاک و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەکان. بەبەراوردێکی خێرا لەنێوان ئەم چاپەو چاپەکانی پێشودا دەتوانم بلێم کتێبەکە دووهێندەبووە جگە لەوەی چەند

بەشێکی نوێ خراوەتە سەر کتێبەکە (توێکاری مێشک و دەمار، مێژووی نەخۆشیە دەرونیەکان، ئاکاری پزیشکی، ئایدز) هیچ بەشێکی پێشوو نیە زانیاری تازە و گرنگی بۆ زیاد نەکرابێت بەڵکو هەندێک بەش هەیە چەند هێندەی خۆی زانیاری و بابەتی نوێی بۆ زیادکراوە. لەم کتێبەدا هەندێک بابەت پێشتر لەڕۆژنامە و گۆڤارەکاندا بڵاوکراونەتەوە بەپێی پێویست هەندێکیان دەستکاری کراون و هەندێکی تریان بەبێ دەستکاریەکی ئەوتۆ دانراونەتەوە بۆیە دەبینیت هەندێک بابەت شێوازی ڕۆژنامەیی پێوەدیارە وەک لەشێوازی نوسینی کتێب ژمارەی ئەو بابەتانە لەپەنجەکانی دەست تێپەر ناکەن بەڵام بەپێویستم زانی بەو شێوازە بمێنێتەوە. ئەم پەرتوکە وەڵامی گەلێک لەو پرسیارانەی تێدایە کەنەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بەشوێنیدا دەگەڕێن، تەنانەت دەتوانرێت وەک سەرچاوەیەک لەلایەن توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکانەوە بەکاربهێنرێت و خوێندکارانی خوێندنی باڵاش دەتوانن لەگەڵێک ڕووەوە سودمەندبن لەم کتێبە. بێگومان هیچ کارێک بێ کەموکوری نابێت و هیوادارم خوێنەری بەڕێز لەکەموکورتیەکان ببورێت.

پێشەکی

سەرجەم پزیشک، کارمەندی تەندروستی، دەرمانساز، توێژەری دەرونی هەر لەدەستپێکی خوێندنیان لەسکوڵ و کۆلێژ و زانکۆ و پەیمانگا پزیشکی و تەندروستیەکاندا ئاشنادەبن بەچەند سەرچاوە و پەرتوک و تێکستی پزیشکی لەسەرجەم پسپۆریەکاندا بەزمانی بێگانە وەک زمانی ئینگلزی و عەرەبی.

خوێندن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی زانستی پزیشکی بووە بەهەنگاوێکی سەرەکی بۆ فێربوونی ئەو زمانە بێگانانە. بەش بەحاڵی خۆم ناتوانم بیشارمەوە کەمن تەنها لەرێگای پسپۆری پزیشکیەوە فێری ئینگلیزی بووم بەشێوەیەکی ڕاست و دروست، بەلام زۆر بەداخەوە لەکاتی خوێندکاریماندا ئێستاشی لەگەڵدا بێت سەرچاوەیەک یان تێکستێکمان بەدی نەکرد بەزمانی شرینی کوردی هەرچەندە چەند نامیلکە و پەرتوکێکی پزیشکی ساوا بەدی دەکرێت بەلام هەتا ڕادەیەکی زۆر بێ گومانم لەبوونی تێکستی پزیشکی چڕوپڕ بەزمانی کوردی لەزانکۆ و پەیمانگا و قۆتابخانەکاندا.

نوسەر لەم تێکستە چڕو والایەدا، نەک تەنها خزمەتی بەپزیشکی دەرونی کردووە بەڵکو خزمەتێکی گەورەی بەزمانی کوردی کردووە کە بەپشت بەستن بەدەیەها سەرچاوەی زانستی و ماندوو بوونی زۆر سەدەها زاراوەی وەرگێراوەتە سەر زمانی کوردی.

بەدەر لەزمانی پزیشکی کوردی، ئەم تێکستە دەوڵەمەندە بەناوەرۆکێکی پزیشکی دەرونی زۆر سەردەمیانە و نوێ، داتاکانی پشت دەبەستن بەچەند سەرچاوەیەکی زۆرنوێ و زانستی کەبەشێوەیەکی بەهرەمەندیانەی تایبەت بەنوسەر بەزمانێکی ئاسان خراوەتە روو، لەچەندین برگە و شوێندا وێنەی ڕەنگاورەنگی بۆ زیادکراوە و لە دەستنیشانکردنی نەخوشیە دەرونیەکاندا پشت بە دوا سەرچاوەی زانستی بەستراوە کە مانوەلی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکانە چاپی پێنجەم.

لەبەشی یەکەمی کتێبەکەدا نوسەر هەوڵیداوە بەزمانێکی ئاسان چەند بۆچونێکی

کەلتوری هەڵە لەسەر زانستی دەرونی پزیشکی ڕاست بکاتەوە کەبەداخەوە هەتا ئێستاش کۆمەڵگەی کوردی و ناوچەکەش ژێر دەستی ئەو بۆچونە هەڵانەن.

لەبەشی دووەمدا چەند بڕگە و جومگەی گرنگی مێژووی نەخۆشی دەرونیەکان و مێژووی خزمەتگوزاری پزیشکی دەرونی لەکوردستاندا خراوەتە بەردەستی خوێنەر، چاوپیاخشانەوەیەک بەمێژووی خزمەتگوزاری دەرونی لەسەرتاپای جیهان و لە قۆناغە جیاکانی گەشەسەندنی زانستی دەرونی بەرچاوروونیەکی گرنگمان پێشکەش دەکات لەسەر بەراووردکردنی ئێستامان بەرابردوو و پێشبینی کردنی داهاتویەکی گەشتر.

لەبەشی سێیەمدا نوسەر هەوڵیداوە زۆر بەکورتی و پوختی و زانستی باس لەبەش و ئەرکە سەرەکیەکانی کۆئەندامی دەمار و دەماغ و گوازەرەوە دەماریەکان بخاتە بەردەم خوێنەر بۆ ئاشنابوون بەنەخۆشیە دەرونیەکان بەگرنگی دەزانم هەموو خوێنەرێک بەتایبەتی خوێندکاری بەشە پزیشکیەکان ئەم بەشە بخوێننەوە پێش ئەوەی دەست بە بەشی نەخۆشیەکان بکەن بۆ ئاشنا بونیان بەبنەما زانستیەکانی نەخۆشی دەرونی دوور لە بۆچونە هەڵە و بێبنەماکانی هەندێک کەس.

لەبەشی چوارەمەوە هەتا کۆتایی بەشی بیست و سێ نوسەر بەزمانێکی زانستیانە و وورده وورده باس لەیەک یەکی نەخۆشیە دەرونیەکان دەکات و لەپاڵیشیدا تایبەتمەندی کۆمەڵایەتی کەلتورەکانی کۆمەڵگەی کوردیش بۆچەند نەخۆشیەک دەخاتە روو. لەدواهەمین بەشدا نوسەر چەند خاڵیکی گرنگ سەبارەت بە ئاکاری پزیشکی دەخاتە روو کەگرنگی گەورەی هەیە لەپراکتیزەکردنی ئەرکی پزیشکی بەگشتی و پسپۆری دەرونی بەتایبەتی لەژیانی هەموو پزیشکێکدا.

پاشان لەکۆتادا نوسەر پەرتوکەکەی دەرازێنتەوە بە پاش بەندێکی گرنگ بە بەرواری بۆنە تەندروستیە جیهانیەکان.

لەکۆتایی ئەم پێشەکیەدا نامەوێت ئەم تێکستە والآیە کەیەکەم پەرتوکی پزیشکی دەروونیە بەزمانی کوردی بەئاپۆرا ئەکادیمیەکان بناسێنم بەتەنها بەڵکو زۆر بەگرنگی دەزانم جێگەی خۆی بکاتەوە لەپەرتوکخانەی هەموو ماڵێکی کوردیدا.

پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان رەحیم
پسپۆری نەخۆشیە دەرونییەکان
سوید ٢٠١٨

بەشی یەکەم:
دەستپێك و ڕاستکردنەوەی
چەند بۆچونێکی هەڵــە.

دەستپێک و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە
Introduction and correction of some wrong ideas

نوسین لەبارەی بابەتە زانستیەكانەوە كارێكی ئاسان نیە بەتایبەتی لەبارەی نەخۆشییە دەرونیەكانەوە كەتا ئێستاش بەنەنگیەك دادەنرێت لەكۆمەڵگەی ئێمەدا. كۆمەڵێكی زۆر وشەو زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بەكاردەهێنرێت كەیەكێك یان زیاتر لەنەخۆشییە دەرونیەكانیان هەبێت. وەنەبێت ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو كەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەكاندا هەبێت بەڵكو لەئاستە بەرزەكانی خوێندن و لەنێو شار و شارۆچكەكانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لەنێوان پزیشكەكانیشدا كەپسپۆری بوارەكانی ترن. هەمیشە یان زۆر كات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەیەكی نائاسایی سەیر دەكرێن.

سەرەڕای هەندێك بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كەوا دەكات ئەوانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە سەردانی پزیشك نەكەن یان بەهەڵە سەردانی پزیشكی بوارەكانی تر بكەن یان سەردانی كەسانی ناشارەزا بكەن و هەندێكجار نەخۆشییەكانیان بشارنەوەو توشی گرفت و نەخۆشی گەورەو گەورەتر ببن.

لەم بەشەدا بەپێویستم زانی هەندێك لەو بۆچوونە هەڵانە بخەمە روو كەلەكۆمەڵگەی خۆمان و هەندێك كۆمەڵگەی تردا هەیەو كاریگەری نەرێنیانەیان هەیە لەسەر رەوشی تەندروستی دەرونی. گرنگترینی ئەو بۆچونانەش بریتین لەئەمانەی خوارەوە:

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بەلاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بروایان پتەوە كەمتر توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لەڕاستی و زۆرێك لەهەڵە لەخۆ دەگرێت ئەوەی ئاشكرایە نەخۆشییە دەرونیەكان بەشێوەیەكی گشتی دەكرێن بەدوو بەشەوە، بەشێكیان بریتیە لەحاڵەتی زوهان یان سایكۆسس یان نەخۆشییە هۆشمەندیەكان كەلەكەسانی برواداروو بێ باوەڕدا وەك یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بكات لەو وڵاتانەی دانیشتوانەكەی موسڵمانن كەمتر ڕووبدات. ئەگەر هەندێك توێژینەوەی لەو جۆرە هەبێت هۆكارەكەی دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وڵاتانەدا لاوازەو تاك و خێزان زۆرجار

لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بەر كەسانێك كەدەكرێت هەر ناوێكیان لێ بنێین جگە لەچارەساز.

جۆری دووەم لەنەخۆشییە دەرونیەكان حاڵەتی نیوڕۆسسە یان دەرونی كەزیاتر حاڵەتی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەندێك حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەكی زۆر هەمان ڕێژەی وولاتانی ئەوروپا بێت بەڵام لەم وولاتانەدا خەڵكی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بكات و هەمیشە ژمارەی پزیشكەكان زۆر كەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها یان سەدەها كیلۆمەتر ببڕێت تاكو بگاتە لای پزیشك ئەویش بەماوەیەكی كورت و بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەرێی دەكات بۆ ماڵەوە لەبەر كەمی كات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوكاری نەكردنی كەسوكاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشكی بوارەكانی تر دەكات، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەكەیان بەشتێكی تر ڕاڤە بكات جگە لەدەرونی، ئەگەرنەو پزیشكە ڕەوانەی پسپۆری دەرونی بكات كەزۆربەیان نایكەن دەڵێت خۆ نەخۆشەكەی ئێمە شێت نیە؟!

ئەمە ئەگەر سەردانی پزیشك بكەن كەزۆربەیان سەردانی كەسانێك دەكەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەڵكی دەكەن بەشێوەیەكی ئاشكرا نەخۆش دەڕوتێننەوە وگەلێك شێوازی نەشیاو بەكاردێنن كەنەك لەئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەڵكو لەزیندانەكانی دەزگا داپلۆسێنەرەكانی جیهانی سێشدا كاری وا دڕندانەو دوور لەئینسانیەت بەدەگمەن روونەدات.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێك نیشانەی نەخۆشییەكان لەكەسانی باوەڕداردا كەمترە وەك لەكەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ كاریگەری ئیمان و تێڕوانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەڕێتەوە كەگومانی تێدا نیە كەسانی موسڵمان بەشێوەیەكی واقعیانە تر دەڕواننە ژیان و شتە بچوكەكان لەخۆ گەورە ناكەن و كەمتر بیرلەخۆكوشتن دەكەنەوە یان هەوڵی خۆكوشتن نادەن یان زۆر بەكەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگەیە، سەرەرای ئەوەی لەخۆگونجاندندا لەگەڵ كێشەكان پەنا نابەنە بەر ڕێگەی نادروست كەگرفتەكان ئاڵۆزتر دەكات وەكو بەكارهێنانی ئەلكحول مادەهۆشبەرەكان.

لێرەدا دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کەتوانای دەرونی تاکەکان جیاوازە وەك چۆن توانای جەستەییان جیاوازە، هەر یەکە لەئێمە لەخاڵێکدا توانای جەستەیی کۆتایی دێت هەر بەهەمان شێوەش توانای دەرونی لەخاڵێکدا هەرەس دێنێت و تاك چیتر بەرگە ناگرێت بۆیە دەشێت ئێمە تەنها خاڵی کۆتا ببینین و لۆمەی ئەو کەسە بکەین بەڵام بێئاگاین لەوەی ئەم تاکە چیایەك لەخەم و ئازاری هەڵگرتووە ئێمە تەنها لەدوا ڕوداو بەئاگایین!.

٢- پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان.

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیە لەسەرجەم ئاستەکانی کۆمەڵدا بڵاوە. کاتێك خێزانێك ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی دەبێت هەوڵدەدەن حاڵەتەکە بشارنەوەو سەردانی پزیشکی پێ نەکەن یان پاش ماوەیەك لەوەرگرتنی چارەسەر کاتێك هەندێك لەنیشانەکانی دیار نامێنێت بەئاسانی ناناسرێتەوە کەنەخۆشی دەرونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بەشووی بدەن بێ ئەوەی بەلایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەرونی هەیە. بەبۆچونی خۆیان بەژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێت و هەندێکجار بۆ لەکۆڵکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن.

بەداخەوە هەندێك پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بەنیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کەگرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێت زیاتر لەتەندروستی، هەندێکجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی بەکەسوکاری نەخۆش دەڵێن لەڕستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێت! یان بۆ شوو وا دەکات!

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەهەندێك ڕاستی بدەین:

- هەرگیز بنەمای خێزان لەسەر درۆ و فێڵ لەیەککردن دانەمەزرێت و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.

• هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە، لەکاتێکدا پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کەبرێك گەنمی تەڕ بەنرخی گەنمی ووشك بفرۆشێت بڵێت ئەوە لەئێمە نیە واتە لەریزی موسڵمانان نیە دەبێت بەرامبەر ئەوە بڵێت چی لەبابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات.

• بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێت بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لەبری خێزان دروستکردن دژایەتی لەنێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێت.

• گەلێك نمونەی زیندوو هەیە کاتێك خێزانێك لەسەر بنەمای درۆ دروست دەکرێت زۆر خێرا هەرەس دێنێت و گەلێك کێشەی کۆمەڵایەتی و یاسایی لێدەکەوێتەوە زیاتر لەنمونەیەك هەیە کەهەردوو خێزان درۆیان لەگەڵ یەك کردووە دوو کەسی خاوەن نەخۆشی دەرونی هاوسەریان کردووە. لەو درۆ و درۆ کاریە کێ بەر پرسیارە؟ بێگومان نەخۆشەکان خۆیان درۆ ناکەن و حەز بەو ژیانە ناکەن لەسەر بنەمای درۆ دروست بوبێت؟ چی وامان لێدەکات درۆ بکەین ئایا بەوە لەبری خێر تاوانێکی گەورە ناکەین؟ ئەمە شایەتی درۆ نیە کەپێغەمبەر ئاگادارمان دەکاتەوە لێی؟ ئایا لەدروستبوونی کێشە کۆمەڵایەتی و یاساییەکان کێ بەرپرسیارە؟ تەنها و تەنها ئەندامانی خێزان کە فشار دەخەنە سەر نەخۆش بۆ ماوەیەك وەم کەسێکی تەروست رەفتار بکات یان راستیەکان بشارێتەوە.

٣- ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە ناتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە، کەسانێکیش هەن لەو باوەڕەدان کەئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە دەبێت بیر لەژنهێنان نەکەنەوە، لەلایەکەوە بەبیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم کەسانە هەڵناسوڕێت لەلایەکی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەکانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێت. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەکە دەدەینەوە وەڵامی ئەوی تریان لەپرسیارێکی تردایە.

گومانی تێدا نیە کەپێکهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەرکێکی گرانەو بەهەموو کەس هەڵناسوڕێت، ئەگەرباسی ئەوانە بکەین کەنەخۆشی دەرونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێت خێزان دروست بکات؟ یان ئەوانەی دروستیان کردووە چەندیان سەرکەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا؟، ئەو هەموو تەڵاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەرونیان هەیە؟، دیارە بڕێکی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆکاری کۆمەڵایەتی و ئابوری و پێکەوە نەگونجان وناپاکی هاوسەری و.... هتد دەگەڕێتەوە بەڵام ئەم هۆکارانە زۆر باس

ناكرێت كاتێك یەكێك لەهاوسەرەكان نەخۆشییەكی دەرونی دەبێت ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بەهەموو دونیادا جاڕدەدات كەهاوسەرەكەی نەخۆشی دەرونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە، ئەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزوبەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی ڕابكێشێت. گومانی تێدا نیە لەكۆمەڵگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەرونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا، تەمەنی خۆت لەچیا دەفەوتێنیت، لەگەڵ ئاقڵەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆبەی......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر. ئیتر كەس گوێ لەلایەنی بەرامبەر ناگرێت، هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەڕێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لەوەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێت، بەڵام بیرمان نەچێت زۆربەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و نەخۆشییەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیان نیە، ئەوانەشی نەخۆشی هۆشمەندیان هەیە دەتوانن لەسەر بنەماكانی پێشوو بیر لەهاوسەرگیری بكەنەوە و دەبێت تاكی بەرامبەر هەموو ڕاستیەكان بزانێت سەبارەت بەسروشتی نەخۆشیەكە تاكو بەئاگابێت لەشێوازی ڕەفتاركردن لەگەڵیدا، لەهەندێك حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو كەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەركەوتووی بەئەنجام بدەن. بۆیە ڕاست و دروست ئەوەیە ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و دەیانەوێت بچنە پرۆسەی هاوسەریەوە یان كەسوكاریان دەیانەوێت ئەو پرۆسەیەیان بۆ ئەنجام بدەن دەبێت پێش وەخت سەردانی پزیشكی دەرونی بكەن بۆ ئەوەی پێیان بڵێت ئەگەری سەركەوتنی ئەم كەسە لەو پرۆسەیەدا چەندە تا چ ئاستێك ئەم كەسە لەپەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی سەركەوتوو دەبێت.

٤- نەخۆشی دەرونی چاكبونەوەی نیە؟

یەكێكی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لەكۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێك شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئۆمێدیە بەرامبەر بەچاكبونەوەی ئەو كەسەی نەخۆشی دەرونی هەیە، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لەڕاستیەوە زۆر دوورە. زۆربەی زۆری نەخۆشییە دەرونیەكان چاكدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەكە لەئێمە لەژیانی خۆیدا دەیەها حاڵەتی وای دیبێت كەكەسێك لەژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشكی دەرونی كردووە پاشان لەژیاندا پێویستی

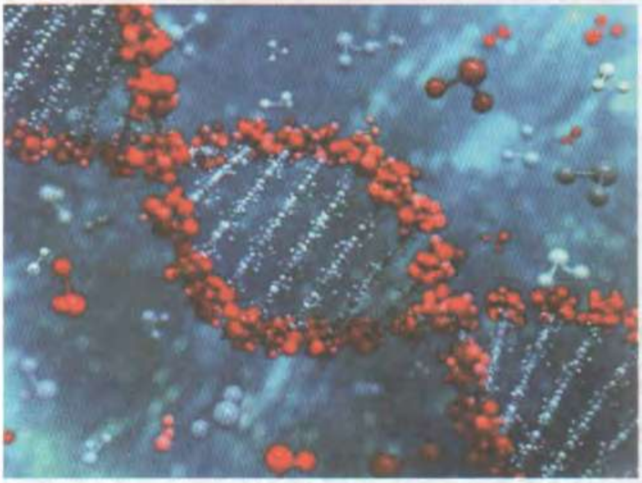
بەچارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. ئەگەرنەمە بۆ خەڵكی ئاسایی ڕاست بێت لای پزیشكی دەرونی ڕاستیەكی حاشا هەڵنەگرە كەئەوانەی نەخۆشی دڵەڕاوكێ یان خەمۆكی یان ترسی كۆمەڵایەتی یان ترسی تایبەتیان هەیە زۆربەیان چاكدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاكبونەوەی هەرنەخۆشییەك، لەگەڵ نەخۆشییەكەدا باسكراوە).

٥- نەخۆشی دەرونی نەخۆشییەكی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لەتاك و خێزان دەكرێت و ستەمەكە تەنها بەتاكی نەخۆشەوە ناوەستێت بەڵكو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێكجار لەو سنورەش تێپەڕ دەكات.

كێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێت كاتێك یەكێك دەیەوێت ژیانی هاوسەری دروست بكات ئەگەر لەخێزانەكەیدا یەكێكیان هەبێت نەخۆشی دەرونی هەبێت كەسوكاری كچەكە هەنگاوێك دێنە دواوە خۆ ئەگەر نەخۆشییەكە لەخێزانی كچەكەدا بێت چەند هەنگاوێك دێنە دواوە ئەگەر بەتەواوی پاشەكشە نەكەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێكی هەڵەی تردا (سێ یەكی منداڵ لەخاڵوانی دەچێت!).

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشییە دەرونیەكان بۆماوە كاریگەری هەیە بەڵام نەك بەو جۆرەی خەڵكی لێی تێگەیشتوون هەركەسێك دایكی یان باوكی نەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەكانیشیان توش دەبن.



نەخۆشییە دەرونیەكان بەشێوەیەكی گشتی دوو هۆكاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە (لەبەشێكی تردا باسی دەكەین)، گومانی تێدا نیە زۆربەی توێژینەوە تازەكان ئاماژە بەوە دەكەن ئەگەر یەكێك نەخۆشی دەرونی هەبێت ئەگەری ئەوەی تاكێكی تر لەو خێزانەدا توشی ببێت زیاترە وەك لەكەسێكی تر كەلەخێزانەكەیدا ئەو

حاڵەتە نەبێت، بەلاّم توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵەڕاوکێ نزیکەی لە (٣٪) ی هاولاّتیان توشی دەبن بەلاّم ئەگەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) یە. حاڵەتی سکیتزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪) ی هاولاّتیان توشی دەبن ئەگەر یەکێك لەباوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەری توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێت و ئەگەر هەردوو باوان نەخۆشییەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لەسێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

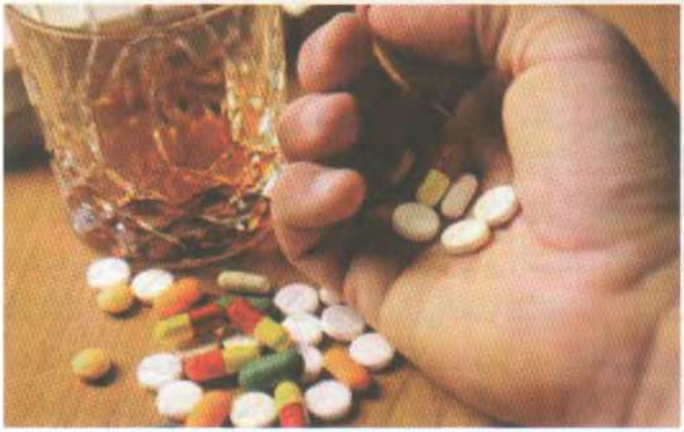
ئەم ڕستەیە خۆی وەلاّمی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێك ووتمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێت دیارە هیچ نەخۆشییەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێك ڕەفتار بەکاردێت و لەدونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەڵێیت شێت لەدونیای نەخۆشییە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێت. دەشێت ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیتزۆفرینیای یان بیرکۆڵی هەبێت.

٧- دەرمانەکانی نەخۆشییە دەرونیەکان دەبێت بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێت و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون.

ماوەی چارەسەری نەخۆشییە دەرونیەکان لەنەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر دەگۆڕێت، هەندێك حاڵەت پێویستی بەدەرمان نیە و تەنها بەڕێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر ڕێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان برێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێت دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لەساڵێك و لەهەندێکیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێك حاڵەتی تر چارەسەرەکەی وا دەخوازێت تەزووی کارەبای بۆ بەکاربهێنرێت هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەرونی یان هەردووکیان.

بەلاّم ئەگەرئاوڕێك لەنەخۆشییە جەستەییەکان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشییە درێژ خایەنەکان وەکو شەکرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێت هاتاهەتایە دەرمان بخوات بێگومان هەموو دەرمانێکیش کەپێکهاتەی کیمیاوی بێت زیانی لاوەکی هەیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەكان دەبێتە هۆی ئالوودەبون بڕێكی زۆری دەرمانە دەرونیەكان وەكو دژەسایكۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سكیتزۆفرینیا) بەكاردەهێنرێت یان دژەخەمۆكیەكان (بۆ چارەسەری خەمۆكی و عەمەلی (وەسواسی) و ترسی كۆمەلآیەتی..... هتد) بەكاردەهێنرێت یان دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی كەهاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشییەكی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەركەم) بەكاردەهێنرێت ئەمانە كەبەشی هەرەزۆری دەرمانەكانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی



پێویست لەبەكارهێنان تاك دەتوانێت وازیان لیّ بهێنێت بەبیّ بوونی نیشانەكانی لێگرتنەوە لەهەندێك حاڵەتدا نیشانەكانی لێگرتنەوە ڕوودەدات بەڵام هێندە توند نیەو چارەسەردەكرێت.

ئەو دەرمانانەی كەحاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەكەن زیاتر دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێن (كە بۆ حاڵەتی دڵەڕاوكیّ یان بۆ بێخەوی) بەكاردەهێنرێت ئەم گروپە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بەكاردەهێنرێت كەچەند هەفتەیەك تێپەرناكات چونكە ئەگەر ماوەیەكی لەوە درێژتر بەكارهێنرا ئەگەری ئالوودەبوون ڕوودەدات، بەداخەوە تاك زۆرجار لەئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەی پزیشك بۆی دیاری دەكات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت. ئەمە تەنها لەلایەن پزیشكانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لەلایەن پزیشكانی هەناوی و كۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێت. لەوانەیە پزیشكانی دەرونی لەهەموان كەمتر بینوسن بەهۆی بوونی دەرمانی تر كەهەمان ڕۆڵ دەگێرێت.

یەكێكی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن حەبی ئارتینە، ئەم حەبە بەكاردەهێنرێت بۆ كەمكردنەوەی یان چارەسەركردنی ئەو زیانە لاوەكیانەی لەئەنجامی بەكارهێنانی دەرمانەكانی دژەسایكۆسس دەكەونەوە (ڕەقبونی ماسولكەكان بەتایبەتی ماسولكەكانی مل و پەلەكان و هەندێكجار بەجۆرێك ڕەقبونەكە ڕوودەدات نەخۆش ناتوانێت لیك قووت بدات و بەدەمیدا دێتە خواریّ، ماخۆلان (بیّ ئۆقرەیی

ناتوانێت لەشوێنێكدا دانیشێت بەڵكو بەردەوام لەناخەوە حەز بەجوڵەدەكات سەرەرای ئەوەی زۆر ماندوو دەبێت، جوڵەی نائاسایی ماسولكەكانی دەم و چەناگە) بەڵام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاك بەخواردنی هەست بەخۆشی دەكات بۆیە لەو برەی كەبۆی دیاری دەكرێت زیاتر دەخوات و هەندێكجار دەرمانەكانی نەخۆشییەكە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەكاردەهێنێت و بێگومان لەمەشەوە سەردەكێشێت بۆ مادەی تر.

بەكورتی دەتوانین بڵێین زۆربەی زۆری دەرمانەكانی دەرونی نابنە هۆی ئالودەبوون، ئەوبرە كەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون ئەگەربەپێی رێنماییەكانی پزیشك بەكاربهێنرێت ئەو گرفتە روونادات.

٨- هەموو ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە یەك جۆرن؟

گومانی تێدا نیە گەلێك جۆر نەخۆشی دەرونی هەیە و لەسەرچاوە زانستیەكاندا زیاتر لە﴿١٠٠﴾ جۆر نەخۆشی دەرونی باس كراوە و هەریەكەیان تایبەتمەندی خۆی هەیەو دەستنیشانكردن و چارەسەری جیاوازە لەوانی تر. هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەتەمەنێكی دیاریكراودا رووودەدات و پێش ئەو تەمەنە دەستنیشان ناكرێت. هەروەها هەمان نەخۆشی لەیەكێكەوە بۆ یەكێكی تر جیاوازە و لەهەمان تاكدا لەنەوبەیەكەوە بۆ نەوبەیەكی تر رەنگە زۆر جیاواز بێت.

٩- نەخۆشی دەرونی زۆر دەگمەنە؟

ئەمەش یەكێكی ترە لەبۆچونە هەڵەكان و رەنگە گەلێك هۆكار هەبن بۆ بوونی ئەم بۆچوونە هەڵەیە گرنگترینیان نەبوونی داتای دروست و تەواو سەبارەت بەنەخۆشییە دەرونیەكان و زۆرجار هاوڵاتیان راستیەكان دەشارنەوەو ئەگەر نەخۆشێكیان هەبێت، بەڵام بەپێی سەرژمێریە جیهانیەكان نەخۆشییە دەرونیەكان نزیكەی لە ﴿٨٪ -١٠٪﴾ دانیشتوان پێك دێنن.

بەپێی توێژینەوەیەك كەلەشەش وولاتی ئەوروپا كراوە (فەرەنسا، بەلجیكا، ئەڵمانیا، هۆڵەندا، ئیتالیا و ئیسپانیا) لەنێوان سالانی (٢٠٠١ -٢٠٠٣) ئاماژە بەوە دەدات نزیكەی لە (٣٥٪) هاوڵاتیان ئەگەری بوونی نەخۆشی دەرونیان هەیە لەماوەی تەمەنیاندا. پەشێویەكانی مەزاج و دڵەراوكێ لەپلەی یەكەم و دووەمی نەخۆشیەكاندایە.

١٠- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە ناتوانن هیچ كارێك بكەن تەنها هەندێك كاری سـوك و ئاست نزم نەبێت؟

نەخۆشی دەرونی بەبێ جیاوازی كار و پیشە توشی سەرجەم هاوڵاتیان دەبێت، دەشێت نەخۆشییەكی دەرونی لەهەندێك پیشەدا زیاتر بێت وەك لەهەندێك پیشەی تر بەڵام هیچ پیشەیەك پارێزراو نیە لەنەخۆشی دەرونی و ئەو تاكانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە لەسەرجەم ئاستەكانی كاردا كاری خۆیان دەكەن وەكو پزیشكی، ئەندازیاری، پارێزەری، پەروەردەوفێركردن، كاری ماڵەوە ...... هتد. برێكی زۆریشیان لەكارەكانیاندا سەركەوتوون.

١١- نەخۆشی دەرونی دەرئەنجامی لاوازی كەسێتیە و تاك دەتوانێت خۆی خۆی چاك بكاتەوە؟

ئەم بۆچوونە زۆرجار بەوانە دەوترێت كەنەخۆشی خەمۆكی یان دڵەراوكی یان وەسواسیان هەیە، كەسوكاریان بەردەوام فشاردەخەنە سەریان و پێیان دەڵێن ﴿ هیچ نیە تۆزێك غیرەتت هەبێت﴾، ﴿ تۆ خۆت بێ غیرەتیت﴾، ﴿ ئەوە هەر هیچ نیە﴾. لەراستیدا زۆربەی ئەو نەخۆشیانە پەیوەندیان بەگۆڕانكاری هەیە لەكیمیای و فرمانی مێشكدا بۆیە دەتوانرێت لەرێی چارەسەری دەرونی و دەرمانەوە چارەسەر بكرێن. ڕاستە تاك و خێزان رۆڵی گەورەیان هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا بەجێبەجێكردنی رێنماییەكانی پزیشك و چارەساز. بەڵام خودی كەسێتی تاك هۆكاری سەرەكی توشبوون نیە چونكە سەرجەم تاكەكانی كۆمەڵ بەبێ جیاوازی ئەگەری توشبونیان هەیە بەنەخۆشی دەروونی بەڵام بەبوونی برێك جیاوازی لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر.

١٢- نەخۆشی خەمۆكی بریتیە لەبەشێك لە پرۆسەی بەساڵاچوون؟

شتێكی ئاسایی نیە تاكی بەساڵاچوو خەمۆكی هەبێت، ڕەنگە برێك لەچالاكیەكانی كەم بێتەوە و هەندێك لەنیشانەكانی خەمۆكی هەبێت بەڵام هەركاتێك گەشتە ئاستی نەخۆشی خەمۆكی دەبێت چارەسەر وەرگرێت و لەو كاتەدا بەئاگابین تاك هیچ نەخۆشییەكی تری نیەو ئەگەر هەر حاڵەتێكی تری هەبوو دەبێت چارەسەری بۆ بكرێت.

بەڵام هەندێك خێزان كاتێك دەبینن كەسێكی بەسالاچوویان چالاكی كەم دەبێتەوە و هەندێك نیشانەی بێزاری و دڵتەنگی پێوە دیارە دەڵێن ئەوە كاریگەری تەمەنە و هیچی ناوێت و پشت گوێی دەخەن و لەچارەسەر بەدووری دەگرن تا حاڵەتەكەی خراپتر دەبێت و زۆرجار ڕاڤەی هەڵەبۆ حاڵەتەكی دەكەن.

١٣- نەخۆشی دەرونی لەمنداڵدا روونادات و ئەوەی لەمنداڵ و نەوجەواندا بەدی دەكرێت بەشێكە لە پرۆسەی گەشەكردن؟

ڕاستیەكەی هەندێك نەخۆشی دەرونی هەیە تەنها لەمنداڵدا ڕوودەدات یان ڕاستر لەتەمەنی منداڵیەوە دەردەكەوێت و بەردەوام دەبێت بۆ نەوجەوانی و قۆناغەكانی تری ژیان و دەشێت ناوی نەخۆشییەكە لەقۆناغی منداڵیدا ناوێك بێت و لەتەمەنی گەورەییدا ناوێكی تر یان نەخۆشییەكە بگۆڕێت بەشێوەیەكی تر.

١٤- سكیتزۆفرینیا واتە دووپەرت بوونی كەسێتی؟

پەشێوی سكیتزۆفرینیا و پەشێوی كەسێتی زۆر لەیەك جیاوازن و بەدوو بەشی جیا لەم پەرتوكەدا باسكراون.

١٥- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە ئاستی زیرەكیان نزمە؟

نەخۆشی دەرونی وەك سەرجەم نەخۆشییە جەستەییەكان توشی تاك دەبێت بەبێ گوێدانە ئاستی زیرەكی و گەلێك توێژینەوە هەیە كەئەم ڕاستیە دەردەخەن و بوونی نەخۆشی دەرونی لەسەرجەم ئاستەكان و پیشەكاندا ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت.

١٦- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە كەسانی توندوتیژو شەڕەنگێزن؟

بەشێوەیەكی گشتی ڕێژەی تاوان لەنێوان ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و ئەوانەی تەندروستن یەكسانە بەڵام زیاتر لەهۆكارێك وادەكات خەڵكی وابزانن ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە توندوتیژترن:

- ← فشاری بەردەوامی خێزان و كۆمەڵگە لەسەر تاكی نەخۆش.
- ← بەكەم سەیركردنی لەلایەن كەسانی ترەوە.
- ← سوكایەتی پێكردنیان لەلایەن ئەوانەی بەخۆیان دەڵێن تەندروستن و نەخۆشی دەرونیان نیە!.
- ← لەكاتی بوونی هەر كێشەو دەمەقاڵەیەك بەبێ پرسیاركردن یەكسەر تاوانەكە دەدرێتە پاڵ تاكی نەخۆش.
- ← زۆرجار كەسانی تر لەخێزاندا كێشەیان هەیە و بەبێ ئەوەی پەیوەندی بەنەخۆشەكەوە هەبێت تاوانەكە دەدەنە پاڵ ئەو، تاكو دراوسێ و كەسانی تر كەگوێبیستی

دەنگە دەنگیان دەبن، بڵێن ئەو ماڵە چەند گوناهن ئەو نەخۆشە نایەڵێت ئیستراحەت بکەن لەکاتێکدا ئەندامانی ئەو ماڵە نایەڵن نەخۆشەکە پشوو بدات.

← زۆرجار ئەو داتایانەی لە دادگاکانەوە وەردەگیرێت داتایەکی دروست نیە بەڵکو بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی لەسەرتاك کەمبکرێتەوە وا نیشان دەدرێت کەباری دەرونی دروست نەبووە لەو کاتەدا.

← هەندێکجار لەژێر کاریگەری هەلوەسەو وەهم دا نەخۆش ڕەفتاری توندوتیژی دەنوێنێت.

← هۆکانی ڕاگەیاندن هەر کاتێك تاوانێك یان توندوتیژیەك روبدات راستەوخۆ بەبێ چاوەڕێکردنی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کەسەکە نەخۆشی دەرونی هەیە.

• بەپێی توێژینەوەیەکی سویدی لەلایەن (گران نێم و فازل .س) لە گۆڤاری ئەمریکی بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان ساڵی (٢٠٠٦) بڵاوکراوەتەوە (هەرچەندە ئەگەری توندوتیژی لەنێوان نەخۆشانی دەرونی زیاترە بەڵام تەنها (١ لە ٢٠) تاوانەکان لەلایەن کەسانی خاوەن نەخۆشی دەرونیەوە ئەنجام دراون).

• بەپێی جۆری نەخۆشیەکە دەگۆڕێت دەشێت بەپلەی یەکەم ئەوانەی مادەی هۆشبەر بەکاردێنن لەکەسانی تر توندوتیژترین بەهۆی کاریگەری وەرگرتن یان لێگرتنەوەی ئەو

مادانە و بەپلەی دووەم ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە بەهۆی کاریگەری هەلوەسە و وەهم و خراپی خزمەتگوزارییە دەرونیەکان.

١٧- هەندێك ناو دەبێتە هۆی شومی و نەخۆشی؟

یەکێك لەئەرکەکانی دایك و باوك ئەوەیە ناوێکی گونجاوو شیاو لەمنداڵەکەیان بنێن و بیریان بێت ئەم منداڵە ڕۆژێك دێت دەبێتە کەسێکی گەورەو وەکو ئەوانی لێدێت ئایا ئەو ناوەی بۆی دادەنێن خۆیان حەز دەکەن خەڵکی بەوناوە بانگیان بکات، ڕاستە هەندێك ناو برێك هێمای ڕەشبینی پێوەیەوە و هەندێکی تر شادمانی، بەڵام هیچ کامیان نابێتە هۆکارێکی سەرەکی بۆ ئەوەی تاك توشی نەخۆشی دەرونی ببێت. بێگومان ئەگەر کەسەکە نارەزوی ئەو ناوەی نەدەکرد دەتوانێت بیگۆڕێت بەڵام نەك کەسانی تر پێی بلێن ئەم نەخۆشییەی تۆ هۆکارەکەی بۆ ناوەکەت دەگەڕێتەوە واباشە بیگۆڕیت و هەندێك نەخۆش هەیە زیاتر لەجارێك ناوەکەیان پێگۆڕیوە.

هەندێکجار لەکۆمەلگەی خۆماندا بۆ دەربرینی نارەزایی بەرانبەر بوونی ڕەگەزێك ناوێك لەدوا تاکی ئەو ڕەگەزە دەنێنن بۆ نمونە ناوی کچەکەیان دەنێنن (نهایەت) کاتێك منداڵی کچیان زۆربێت یان ناوی منداڵە کورەکەیان دەنێن (شوان) وەك ئاماژەیەك بۆ بوونی شوانێك بۆ کچەکان. ئەم ناوانە کاریگەری دەرونی لەسەر تاك یان ئەندامانی تر خێزان دادەنێت بەڵام نەك وەك ئەوەی هۆکارێکی سەرەکی بێت بۆ نەخۆشی دەرونی.

١٨- خەمۆکی پێویستی بەدەرمان نیە و بە پشتگوێخستن چاکدەبێتەوە.

گومانی تێدا نیە کەخەمۆکی بەنەخۆشی دادەنرێت نزیکەی لە (١٠٪) ی هاوڵاتیان توشی دەبن و ڕێگەچارەی خۆی هەیە بەپێی جۆری خەمۆکیەکە و پەیوەندی بەبەهێزی و لاوازی کەسێتیەوە نیەو پشتگوێ خستنی ئەنجامی مەترسیداری لێدەکەوێتەوە.

بەپێی پۆلێنکردن خەمۆکی دەکرێت بەسێ جۆرەوە ئاسان، مامناوەند، توند جۆری ئاسان تەنها ڕێنمایی دەوێت و، جۆری مامناوەند ڕێنمایی و دەرمانی دەوێت و جۆری توند زیاتر سود لەدەرمان دەبینێت.

١٩- کەسانی زیرەك و بەتوانا توشی خەمۆکی نابن؟

هەر یەکە لەئێمە ساتێك لەساتەکانی ژیانی ئەگەری توشبونی بەخەمۆکی هەیە بەبێ گوێدانە ئاستی زیرەکی و پلەی پیشەیی و ئاستی کۆمەڵایەتی ئەوانەی ئەرك و فشار و بەرپرسیارێتیان زیاترە ئەگەری توشبونیان بەخەمۆکی زیاترە.

٢٠- هەموو حاڵەتەکانی سکیزۆفرینیا لەیەك دەچن؟

سکیزۆفرینیا پۆلێن دەکرێت بۆ پێنج جۆر و هەر یەکەیان نیشانەی تایبەتی خۆی هەیە و لەهەمان جۆریشدا نیشانەکان دەشێت لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر برێك جیاواز بن، بۆیە دەستنیشانکردنی سکیزۆفرینیا لەلایەن پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکانەوە دەکرێت.

٢١- دەرمانە دەرونیەکان لەخودی نەخۆشییەکە خراپترن؟

ئەمە بۆچونی هەندێك کەسی ناشارەزایە سەبارەت بەمیکانیزمی کارکردنی دەرمان و مەترسیەکانی نەخۆشی، بەهەموو پێوەرێك هەمیشە بەکارهێنانی دەرمان ئەگەر پێویست بکات لەبەکارنەهێنانی باشترە.

٢٢- نەخۆشی دەرونی بەهۆی خراپی پەروەردەکردنەوەیە:

ڕەنگە هەندێك حاڵەتی دەرونی پەیوەندی بەشێوازی پەروەردەکردنەوە هەبێت بەڵام برێکی زۆریان پەیوەندی بەپەروەردەکردنەوە نیە یان شێوازی پەروەردەکردن کاریگەریەکی کەمی هەیە لەسەرهەڵدانی نەخۆشییەکە.

٢٣- ئەوانەی ئالودەی مادە هۆشبەرەکانن کەسانی خراپ و بێکەڵکن:

مەرج نیە، چونکە برێکی زۆر لەمانە دەشێت مەبەستیان بەکارهێنانی ئەم مادانە نەبوبێت بەڵکو بەهەڵە بەکاریان هێناوە یان لەلایەن پزیشکەوە بۆیان نوسراوە بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی یان لەلایەن کەسانی ترەوە فریودراون و ڕێگەچارەی تەواو نازانن بۆ چۆنێتی وازلێهان یان لەلایەن دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە لەڕێگەی کلیپی گۆرانی و هەندێك فلیمەوە هاندراون بۆ پەنابردنە بەر ئەو مادانە بۆ ڕزگاربوون یان چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتیەکانیان کەگومانی نیە بەبەکارهێنانی ئەم مادانە خراپ و خراپتر دەبێت.

٢٤- خەمۆكی تەنها لەكاتی كێشەو لەدەستداندا ڕوودەدات و بە پێی كات چاكدەبێتەوە؟

بەڵێ بوونی كێشەو لەدەستدان دەبێتە سەرەتایەك بۆ سەرهەڵدانی نیشانەكانی خەمۆكی بەڵام كەسانێكی زۆر هەن هیچ كێشەیەكی ئاشكرا یان گرفتی لەدەستدانیان نیەو لەهەمان كاتدا خەموكیان هەیە لەڕاستیدا ئەوەی دووەم بەخەمۆكی تەواو دادەنرێت.

٢٥- پێویستە پرسیاری خۆكوژی لەنەخۆش نەكرێت چونكە وایلێدەكات بەو كارە هەڵسێت:

ئەمە بۆ چونی هەندێك لەپەرتوكە كۆنەكانە بەڵام زانستی نوێ نەك ڕێگر نیە لەوەی ئەو پرسیارە بكەی بەڵكو بەبەشێكی گرنگ دادەنرێت لەو پرسیارانەی لەنەخۆش دەكرێت بەتایبەتی ئەوانەی خەمۆكیان هەیە چونكە ئەگەر نەخۆش بیری خۆكوژی هەبێت دەشێت لەڕێگەی بەكارهێنانی دەرمانەكانەوە هەوڵی خۆكوژی بدات بۆیە زۆر گرنگە دڵنیابین لەوەی نەخۆش ئەو بیرانەی نیە، لەكاتی بونیدا دەبێت ڕێوشوێنی پێویست بگرینە بەر بۆ ڕێگرتن لەرودانی:

- پێدانی بڕێكی كەمتر لەدەرمان.
- بینینەوەی نەخۆش لەماوەیەكی نزیكتردا.
- دانەنانی دەرمانەكان لای نەخۆش بەڵكو بدرێتە یەكێك لەئەندامانی خێزان.
- دورخستنەوەی ئامێرە مەترسیدارەكان لەماڵدا.
- چاودێری كردنی نەخۆشەكە لەلایەن ئەندامانی خێزانەوە،
- ئەگەرپێویستی كرد خەواندنی لەنەخۆشخانە.

بێگومان پزیشك یان چارەساز ڕاستەوخۆ ئەو پرسیارە ناكات بەڵكو لەسەرەتادا هەندێك پرسیاری تر دەكات وەك:

چۆن دەروانیتە ژیان؟ ئومێدت بەئاینندە هەیە؟ پلانت بۆ ئایندە داناوە؟ هەست دەكەیت لەژیان بێزاریت؟ هەرگیز وات لێهاتووە ئارەزوی مردنی خۆت بكەیت؟

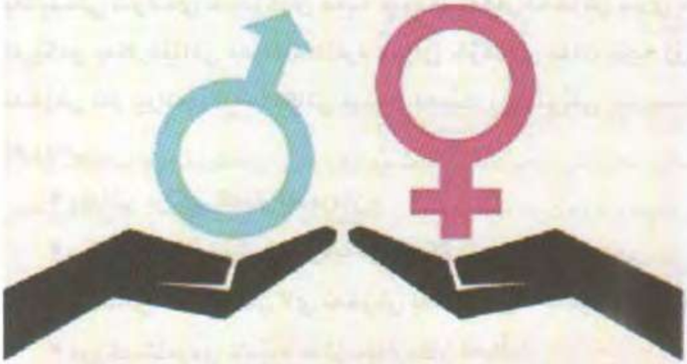
٢٦- هەموو دەرمانە دەرونیەكان دەبێت لەكاتی دوو گیانیدا ڕاگیرێت؟

ئەمە بۆچونێكی هەڵەیە، بەپێی پێویستی دایكەكە و ماوەی دووگیانیەكەی و جۆری نەخۆشییەكە بڕیار دەدرێت كام دەرمان بەكاربهێنرێت هەندێك دەرمان سەڵمێنراوە كەزیانی هەیە و ناتوانرێت لەكاتی دووگیانیدا بەكاربهێنرێت و هەندێكی تر هیچ بەڵگەیەك نیە لەوەی زیانی هەبێت بۆیە هەڵسەنگاندن دەكرێت لەنێوان پێویستی دایك و مەترسیەكانی بەكارهێنان ئەوكات بڕیاری بەكارهێنانی دەدرێت و هەندێك دەرمانی تر زیانی نیە یان زیانی لەهەموو جۆرەكانی تر كەمترە دەتوانرێت بەكاربهێنرێت.

٢٧- هەموو نەخۆشییە دەرونیەكان زیاتر لەمێینەدا ڕوودەدات چونكە لاوازن؟

لێرەدا دوو بۆچونی هەڵە هەیە یەكەمیان ئەوەی نەخۆشی دەرونی لەمێیەنەدا زیاترە دووەمیان مێینە لە نێرینە لاوازترە.

سەبارەت بەیەكەمیان بەپێی جۆری نەخۆشییەكە دەگۆڕێت بۆ نمونە ئەو حاڵەتانەی پەیوەندی بەمەزاجەوە هەیە لەمێیەنەدا زیاترە، سكیزۆفرینیا لەهەردوو ڕەگەزدا وەك یەك ڕوودەدات و هەندێك حاڵەتی تر هەیە لەنێرینەدا زیاترە وەك بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان و پەشێوی كەسێتی دژەكۆمەڵ.



ئەو پەشێویانەی لەمنداڵدا ڕوودەدەن زۆربەیان لەنێرینەدا زیاترن وەك ئۆتیزم و پەشێوی فرەجوڵەیی و كەمی هۆشپێدان.

هەڵەی دووەم پتەوی جەستە یان لاوازی بەهۆكارێك دانانرێت بۆ توشبوون یان ڕێگربوون لە نەخۆشی دەرونی

٢٨- هۆكاری نەخۆشییە دەرونیەكان جنۆكەیە.

تێبینی: لەم كتێبەدا زیاتر لەجارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بەتەنیشتیەوە لەكەوانەیەكدا نوسراوە بازرگانانی ئایین، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەڕێزانە نیە كەلەمزگەوتەكان پێش نوێژی دەكەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو كەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵكو مەبەست لێی ئەو چەند كەسە دەرون نەخۆشەیە كەهەوڵ دەدەن بەئایەتەكانی خوای گەورەوە بازرگانی بكەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆكە دەردەكەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەكەن. ﴿ يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون الأ انفسهم ومايشعرون ﴾

ئەمە یەكێكی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم كۆمەڵگەیەو لەكۆمەڵگە دواكەوتوەكانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە كەسانێكی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها كەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەكەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەكەن و بەنرخێكی كەم ئایەتەكانی خوا دەفرۆشن ﴿ ويشترون بآيات الله ثمنا قليلا﴾و بەدنیایەكی كورت و براوە ئایندەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە (دینار) داری خۆیان دەكەن و بەبۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەكانی خوا فریو بدەن ئاواش خوایان بۆ فریو دەدرێت!.

لەسەر ئەم خاڵەیان برێك زیاتر دەوەستین چونكە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و ڕۆژانە دەیەها كەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە (بەداخەوە بەخۆیان دەڵێن شێخ یان مەلا، بۆ گەرم كردنی بازارەكانیان و یاری كردن بەلایەنی سۆزداری نەخۆشەكان یان كەسوكاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەركردنی جنۆكەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەكاردێنن بۆ برەودان بەبازرگانیەكەیان.

گرنگترین شێوازەكانی چارەسەركردن یان ڕاستر چارەسەركردنكەلەلایەن ئەم كەسانەوە بەكار دەهێنرێت:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بەدار، نەعل، زللە، سۆندە.
- كارەبا لێدان لەسەر سنگی یان ڕانی نەخۆش!!
- سوكایەتی پێكردن بەتفكردن یان قسەی نەشیاو.

• دوعاکردن لەڕێگەی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەلواسینی بەشوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێکجار کەئەو نوسینانە دەکەیتەوە بڕێکی باشیان جگە لەکۆمەلێك خەتی ناشرینی خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێکجار وێنەی سەری ئاژەلێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و نەشیاوی تێدایە بەکەسەکە).

• ڕێنمایدان بەنەخۆش کەگوێبیستی قورئان بێت لەڕێگەی هێدفۆنەوە ڕۆژانە شەش تا هەشت کاژێر هەندێکجار دوانزە کاژێر لەڕۆژێکدا.

• سستمی خواردن بەوەی هەندێك خواردنی بۆ دەنوسرێت وەکو هەنگوین و ڕەشکە...... یان ڕێگرتن لەهەندێك خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کەبونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لەقورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بەناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بەناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان) ە ژمارەیەك فەرمووده هەیە باس لەحالی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێك لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە روو لەگەل ڕاڤەکردنیان بەئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ ڕێگەی ڕاست:

❖ {وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الأَمْرُ إِنَّ اللّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلاَّ أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلاَ تَلُومُونِي وَلُومُواْ أَنفُسَكُم... } سورة إبراهيم: ٢٢.

❖ لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەڕونی باس لەوە دەکات کەشەیتان دەستەلاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەلکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەلامی دەدەنەوە بۆیە شەیتان پێیان دەلێت لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن.

❖ {وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ} ص ٤١.

❖ {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} الانبياء ٨٣.

❖ لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لەبەندە سالحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پاڕانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی (مەس) بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم ڕۆژەدا هەندێك بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەڕووی ئیمانیەوە لاوازن. ئەگەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی زۆربەی وولاتەکان و بازرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم ڕۆژگارە

شەیتان هیچیان لێبکات، یان تۆ بڵێیت یەکێك لەپێغەمبەرەکانی خوا ئیمانی لاوازبوو بێت! بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمڕۆ بروایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بکەن و پێغەمبەرێکی وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانێت چۆن چارەسەردەکرێت.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بەئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خوادا دەکات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بەنەناسراوی (نکرە) دەهێڵێتەوە چونکە دەزانێت خوای گەورە لەو زاناترە و دەزانێت مەبەستی چیە.

خۆ ئەگەر هاوکێشەکەش پێچەوانە بکەنەوە بڵێن ئەوانەی خواناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێت تاکو خواپەرستی نەکەن ئەوا دەبێت وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە بۆ خۆیان (بازرگانەکانی ئایین) خوا ناس نین؟ یان عیبادەتەکەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بەشەیتان بێت رێگری لێبکات!!

(عەتای کوڕی ریاح) دەڵێت (ئیبنو عباس) پێی ووتم ئافرەتێکت نیشان بدەم لەئەهلی بەهەشت، ووتم بەڵێ: فەرموی ئەو ئافرەتە ڕەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەرکەممە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر پێی ووت: ئەگەر دەتەوێت ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی: ئارام دەگرم. پاشان وتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ کرد. (ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ریوایەتیان کردووە. (٥٦٥٢ و٢٥٧٦)

لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێت دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- ئەگەر هۆکاری پەرکەم شەیتان یان جنۆکە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسڵمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە ئازار بچێژێت و دووچاری خۆ ڕوتکردنەوە ببێت.

٣- ئەوانەی دوعا دەکەن لەرێگەی خوێندنی قورئان بەبۆچونی خۆیان بەخوێندنی قورئان جنۆکە دەردەکات، ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر لەگەڵ ئەودا نوێژ دەکات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لەکاتی خوێندنی قورئاندا چۆن جنۆکە توانی لێی نزیك بێتەوە چ جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە. یان دەبێت بازرگانەکانی ئەمڕۆ لەپێغەمبەری خوا باشتر و ڕەوانتر قورئان بخوێنن!. (سەیر لەوەدایە هەندێکیان سورە لەسەر ئەوەی کەتەنها بەدەنگی قورئان

خوێنێکی تایبەت دەبێت گوێ لە قورئان بگریت چونکە تەنها سی دی ئەو قورئان خوێنەی لایە، ئەمەشی ناو ناوە سونەت!)

شەوێك پێغەمبەری خوا لەئیعتکافدا دەبێت یەکێك لەخێزانەکانی (سەفیەی کچی حەیی) دێت بۆ لای لەماڵی ئوسامەی کوڕی زەید دووان لەپیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێکەوە بەخێرایی دەڕۆن نەبا پێغەمبەر هەستیان پێ بکات لەو کاتەدا پێغەمبەر بانگیان دەکا دەڵێ لەسەرخۆ بن ئەمە (سەفیەی کچی حەیی)ە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لەتۆ دەکەین) پێغەمبەر پێیان دەفەرموویت شەیتان وەك خوێن بەلەشدا دەگەڕێت ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە. دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە کەشەیتان بۆ تاکی دروست دەکات ئیمامی شافیعی ڕەزا و ڕەحمەتی خوای لێبێت دەڵێت مەبەست لەم فەرمودەیە وەلام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاکو نەکەوینەوە گوناهەوە.

ڕاڤەی ئەم فەرمودەیە بەفەرمودەیەکی تر دەکرێت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۆتان بپارێزن لەشوێن و بارودۆخی گومانلێکراو.

سەبارەت بەبینینی جنۆکە لەلایەن هەندێك کەسەوە یان هەندێکجار نەخۆش دەڵێت شت دێتە بەرچاوم و بازرگانانی ئایین دەڵێن ئەوە جنۆکەیە و شایەتی ئەوە دەدەن کەئەو کەسە جنۆکە دەبینێت لێرەدا بۆ وەلامە ئەو کەسانە دەڵێم:

١- خوای بەخشندە لەقورئاندا بەڕوونی دەڵێت مرۆڤ ناتوانێت جنۆکە ببینێت (انه یراکم هو وقبیله من حیث لا ترونهم).

٢- ئیمامی شافیعی بەیەك ڕستە کۆتایی بەو گفتوگۆ درێژانە دێنێت و دەفەرموێت ﴿من ادعی رؤیة الجن فقد بطل شهادته الا أن یکون نبیا﴾ واتە هەرکەسێك بانگەشەی ئەوە بکات جنۆکەی دیووە شایەتمانەکەی بەتاڵە تەنها مەگەر پێغەمبەر بێت.

٣- لێرەدا دەپرسین ئایا ئەو بازرگانانەی ئایین لەخوای گەورە شارەزاترن وا خوای گەورە دەفەرموێت جنۆکە نابینرێت و ئەوان دەیبینن. دەبێت ئەم دەستەیە ڕۆژی چەندجار بێباوەڕ بن و بچنە بازنەی کوفرەوە کاتێك نەخۆشێك شت دێتە بەرچاوی ئەوان دەڵێن ئەوە جنۆکەیە بەو قسەیەیان خوای گەورە بەدرۆ دەخەنەوە و قسەی نەخۆشەکە بەڕاست دەزانن، ئەو تاکەی نەخۆشە گوناهی لەسەر نیە بەفەرمودەی پێغەمبەر هەتا چاکدەبێتە بەلام ئەم بازرگانانە مەگەر سزای ئەو گوناهە یەك لەدوای یەکانەیان لای خوای گەورە بێت ﴿والله عزیز ذو انتقام﴾

هەندێك لەم نەشارەزایانانەی ئاین كاتێك تاك توشی لەرزین دەبێت بانگەشەی ئەوە دەكەن كەبەهۆی بوونی جنۆكەوەیە بۆیە دەلەرزێت ئەمەش بەڕاڤەكردنی هەڵەی ئەو ئایەتەی كەدەفەرموێت (وَأَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ (سورەتی النمل ئایەتی ١٠).

دە گۆچانەكەت فرێدە ئینجا كاتێك بینی وەك تیرەمار دەجولێت موسا هەڵهات و ئاوری نەدایەوە (خودا فەرمووی موسا مەترسە بێگومان پێغەمبەران لای من ناترسن).

(وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ) سورەتی القصص ئایەتی (٣١)

گۆچانەكەت فرێدە كاتێك موسا بینی گۆچانەكە وەك تیرەمار دەجولاً بەپەلە پشتی تێكرد و ڕایكرد و نەگەرایەوە سەری (خودا فەرمووی) ئەی موسا وەرە پێش و مەترسە بەڕاستی تۆ لەو كەسانەی بێباك و بێ ترسن.

تەنانەت هەندێك كەس بەناشارەزایی لەزمانی عەرەبیدا باس لەوە دەكات كەیەكێك سیفەتەكانی جنۆكە بریتیە لەلەرینەوە، ڕاستی ڕاڤەكردنی ئەم ئایەتە لەسیاقی سورەتەكا دەكرێت كەباس لەچیرۆكی موسی (سلاوی لێبیت) دەكات كاتێك كەگۆچانەكەی فرێ دەدات دەبێتە مار لێرەدا ووشەی (جان) بەمانای مارێكی كورت و خێرا دێت لەناوچەی كەنداوی عەرەبی بەماری كورت و خێرا دەوترێت (جان) لێرەدا بابەتەكە هیچ پەیوەندی بەجنۆكەوە نیە تاخوای بەخشندە بێت ئایەتێك بخاتە ناو باس كردنی ئەم چیرۆكەوە.

گریمانەیەكی تر ئەگەر بێت و جنۆكەیەك بێتە جەستەی تاكەوە و زاڵبێت بەسەریدا و ڕەفتاری نەشیاوی پێبكات كەواتە تاك لەبەرپرسیارێتی بەدوور دەبێت، خوای بەخشندە چی لەئەرز و ئاسمانە ملكەچی كردووە بۆ مرۆڤ ئەگەر جنۆكە واله مرۆڤ بكات كێ ملكەچی كێیە؟

٢٩- نەخۆشی دەروونی بەهۆی جادووكردنەوەیە (سحر) لێكردنەوە ڕوودەدات.

هەندێكجار بوونی ئەم نەخۆشی و نیشانانە بۆ جادووكردن دەگێرنەوە باس لەوە دەكەن كەنەخۆشەكە جادووی لێكراوە و بەدوعا یان قورئان خوێندن یان پارەیەكی زۆر جادوەكە هەڵدەوەشێننەوە مەترسی ئەم بۆچوونە بریتیە لە:

١- كاتێك بەنەخۆشێك یان خێزانێك دەوترێت جادوت لێكراوە ڕاستەخۆ تاك بیری بۆ ئەوە دەچێت كێ ئەم كارە كردبێت؟ كەسوكاری مێرد یان ژن؟ خزمی نزیك یان دوور؟ دراوسێ یان هاوپیشە و كار؟ لەبەرچی و بۆچی؟ دەیەها گومان و پرسیاركردنی تر كەزۆرجار

بەکێشەی کۆمەڵایەتی کۆتایی دێت و تاکە بەرپرسیاری ئەم کێشەو گرفتانە ئەو کەسە بێباك و دوور لەخوایەیە کەئەم گومانە دەخاتە دڵی ئەو خێزانەوە.

٢- پاش ئەوەی ئەم کێشەیە دەخاتە ئەوماڵەوە بەداواکردنی برێك پارە پەیمانی هەڵوەشاندنەوە ئەم جادووە دەدات کەخۆی لەبنەمادا بوونی نیە تەنها وەهمێکە و هیچی تر. چونکە ئەگەر یەکێك بیتوانیایە بەجادوو ئایندەی کەسێك بگۆڕێت پێشتر بوو کەئایندەی خۆی بگۆڕیایە یان زۆرکەسی تر هەبوو جادووی لێبکرایە لەبری ئەم.

٣- هەندێك لەمانە هێندە جەرائەت دەکات بۆ برەودان بەکاسپییەکەی باس لەوە دەکات کەپێغەمبەری خوا سحری لێکراوە و ئەی چۆن ئێمە لێمان ناکرێت؟! ئەوە دەکاتە بەڵگە کەئێمەش سحرمان لێدەکرێت و دەبێت خۆمان بپارێزین و ئەوان سحرمان بۆ بەتاڵ بکەنەوە تەنها و تەنها پاڵپشتی بۆ ئەم بۆچوونە فەرموودەیەکی ئیمامی (بوخاریی و مسلیم)ە لێرە دەبێت هەندێك ڕاستی بڵێین

ئایا ئیمامی بوخاری و مسلیم مرۆڤ نین کەشایەنی هەڵەو ڕاست بن (کل بنی ادم خطاء) یان ئەوان لەنەوەی ئادەم نین؟

ئەگەر ئەم فەرموودەیە بەڕاست بزانین ئەی وەڵامی ئەمانە چۆن بدەینەوە:

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ٦٧ (خوا ئاتپارێزێت لە مرۆڤەکان) بۆیە کاتێك ئافرەتێکی جولەکە دەیەوێت ژەهرخواردی بکات پێغەمبەر پێی دەڵێت خوا ئەم دەستەڵاتەی نەداوە بەتۆ (ئەی بۆ داوێتی بە لوبەید؟!!)

ئەی خوێندنی سورەتی (اخلاص و معوذتين) مرۆڤ لەهەموو خراپەیەك ناپارێزێت؟ ئەی چۆن پێغەمبەری نەپاراست؟! بەبۆچوونی ئەوان.(یان دەشێت فرمان بەئێمە بکات بە شتێك و خۆی نەیکات !)

ئەوەی حەوت دەنك خورما بخوات (عەجوە) نە ژەهر و نە جادوو کاری تێناکات. ئەی چۆن کاری لەپێغەمبەر کرد؟

ئایا ئەوەی سحرەکەی کرد بۆ تەنها یەکجار کردی بۆ دووبارە و چەند بارەی نەکردەوە؟ خۆ لەکارەکەیا سەرکەوتوو بوو بەقسەی ئەوان؟

ئەگەر (لوبەیدی کوری ئەعسەم) هێندە توانای هەبوبێت جادوو لەپێغەمبەر بکات ئاسانترە لەهاوەڵەکانی بکات تا لێی دوور بکەونەوە هەر یەکەیان بەلایەکدا بروات و باوەڕ بەپێغەمبەر نەکەن؟ ئەی بۆ نەیکرد؟ ئەی دەیەها سحربازی تر بۆنەیانکرد لە هاوەڵانی

پێغەمبـەر تا لـەرێی ڕاست لایان بدەن؟ یان دەشێت خوای بەخشندە هاوەڵەکانی پێغەمبـەر بپارێزێت بەڵام پێغەمبەر نەپارێزێت!!.

ئەو جادووەی لەپێغەمبـەر کراوە لەسـەر بنـەمای قسەی ئەوانـەی ئەو بانگەشەیە دەکـەن گوایە لەسـەر شانە و تالـەمووەکانی کراوە کـێ شانەی پێغەمبـەری گەیاندە ئەو جادووگـەرە؟ یـەکێك لـەهاوەڵان یـان یـەکێك لەخێزانـەکانی؟! پـەنا بـەخوا لـەماڵی پێغەمبـەردا خیانـەتکار هەبووە؟

ئەگەر پێغەمبـەر جادووی لێکراوە کەواتـە بـێ باوەڕان ڕاست دەکـەن کاتێك دەڵێن ئێوە شوێن پیاوێکی جادوولێکراو کەوتوون کەخوای بەخشندە لەقورئاندا بەشێوەی نـەرێنی (واتـە لۆمەکردن) باسی دەکات واتە تۆ باوەڕ بەخوا ناکەی باوەڕ بەوانە دەکەی (ان تتبعون الا رجلا مسحورا) الاسراء ٤٧

هەندێك دەڵێن تەنها لەکاری دونیایی جادووی لێکراوە نەك لـەکاری ئاینی پێغەمبـەر خوا ڕەفتارەکـانی قورئـان بـووە (کـان خلقـه القـران) ئاخاوتنـەکانی سـروش (وەحـی بـوون) (ومـا ینطـق عـن الهـوی(٣) ان هـو الا وحـي و یـوحی(٤) سورەتی الـنجم. ئیتر چۆن جیاکـاری لـەڕەفتار و گوفتاری دەکـەیت؟ ئـەم هـەموو ڕاستیانە و ڕاڤـەی ئـەم ئایەتانـە بگۆردرێت بـەدرۆ بخرێتــەوەو ســوکایەتی بەپێغەمبــەر بکرێــت تــەنها لەبــەر ئــەوەی نــەوترێت یــەکێك لەفەرموودەکانی ئیمامی بوخاری یان مسلیم هەڵەی تێدایە!! ئەمە چ پێوەرێکە لەکاتێکدا ئەوانیش مرۆڤن و هەموو مرۆڤێك شایەنی کەموکوریە.

کاتێـك خـوای بەخـشندە لـەوەی کـەبێباوەڕان سـوکایەتی بەپێغەمبـەر دەکـەن و دەڵـێن کەسێکی جادوو لێکراوە خوای بەخشندە بەئایەتێك وەڵامیان دەداتـەوە و دەم کوتیان دەکات ئەی چۆن ڕازی دەبێت کەسێك بێت و شانەی پێغەمبەری خوا بەرێت و جادووی لەسەر بکات و کاریکاتـە سـەر پەیوەنـدی هاوسـەری، خـوای بەخـشندەش بـێ دەنـگ بێـت، چـۆن خـوا پێغەمبەرەکـەی بۆجادووگـەرێك بەجێـدێڵێت جـادووی لێبکـات و سـەری لێتیکبـدات پاشـان خـوای بەخـشندە لەسـەرزاری بێبـاوەڕان وەك گاڵتـەکردنێك بەعـەقلی بێبـاوەڕان دەڵێـت (ان تتبعون الا رجلا مسحورا)، لەکاتێکدا تەنها لەبەر دواکەوتنی سروش کاتێك گلـەیی و گاڵتە بە پێغەمبەر دەکرێت و پێی دەڵێن خواکەت وازی لێهێناوی سورەتی (الضحی) دێتە خواری.

بۆ جگە لەعائشە (ڕەزای خوای لێبێت) کەسی تر ئەم فەرموودەیـەی باس نـەکردووە ئایا لەو کاتەدا پێغەمبەر تەنها یـەك خێزانـی هـەبووە؟ ئـەوانی تر بۆ باسیان نـەکردووە یان پێیان نەزانیوە؟

بۆ دەبێت هەمیشە سحر بۆ لایەنە خراپەکان بێت خراپ بوونی پەیوەندی هاوسەری، سەرنەکەوتن لەکار پیشە، شوونەکردن، کێشەی خێزانی، ئەی بۆ نابێت هەنێکجار بۆ کاری باشیش بێت؟

لێرە بواری ئەوە نیە باسی سحر و جۆرەکانی بکەین تەنها ئەوەیە دەڵێین پێغەمبەری خوا لەوە پایە بەرزترە جولەکەیەك بتوانێت جادووی لێبکات و سحر لەئیسلامدا تەنها بریتیە لەفریودانی چاو کەهەندێك شت دەبینیت کە رووی نەداوە بەڵام کەس ناتوانێت بەسحر ئایندەی کەسێك بگۆڕێت یان بەخت رەشی بکات یان ژیانی هاوسەری یان پیشەیی لەکەس تێك بدات.

تێبینی: سەبارەت بۆچوونی (٢٨ و ٢٩) گومانی تێدا نیە ئەگەر جنۆکە بێتە جەستەی مرۆڤ یان جادوو لەکەسێك بکرێت دەبێت بۆ مەبەستی خراپەبێت، ئەگەرێکیش هەیە بۆ چاکە بێت.

<u>ئەگەر هاتنی جنۆکە بۆ ئەوە بێت تاك کاری خراپە بکات</u>: بەدرێژایی مێژووی ئیسلام نەمان بیستووە هیچ کەسێك توانیبێتی لەبەردەم دادوەر هۆکاری تاوانەکانی بخاتە پاڵ جنۆکە یان جادوو (واتە کاتێك دزی دەکات یان زینادەکات یان پیاوێك دەکوژێت یان درۆیەك دەکات یان تەنانەت سەرپێچیەکی ئۆتۆمۆبیل دەکات) بڵێت بەدەست خۆم نەبوو جنۆکە پێی کردم یان لەژێر کاریگەری جادودا ئەو کارەم کرد، ئەگەر واش بڵێت کێ باوەر بەم قسەیەی دەکات؟ (یان دەبێت بەدرێژایی مێژووی ئیسلام دادوەرەکان شارەزاییان لەم بابەتەدا نەبوبێت بۆیە هیچ تاوانێکیان نەداوەتە پاڵ جنۆکە یان جادوو، بەڵام ئەم دەستە نەزانە کەلە خرافیاتدا بزانە؟! دیاری دەکەن کێ جادووی لێکراوە و کێ لەژێر کاریگەری جادوو و جنۆکەدا کارەکانی ئەنجام دەدات؟)

<u>ئەگەر کاری باشە بێت</u>: کەسمان نەدی بڵێت سەرکەوتنەکانی من، بڕوانامەکانم، ڕەفتارە جوانەکانم بەهاوکاری جنۆکە یان بەپاڵپشتی جادوو بەدەست هێناوە، کە جنۆکە و جادوو نەتوانن سودوزیانت پێبگەیەنن، بوون و نەبونیان وەك یەك وایە، تەنها ئەوەی دەگۆڕێت ئەوەیە هەندێك هەلپەرست و پارەپەرست و فریودەر و لەیاسا دەرچوو بێکار دەبن و کۆمەڵگە لەزیان و تاوانەکانیان بەدوور دەبێت.

٣٠- قورئان شیفایە بۆ نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەكان.

كەسمان وەك باوەڕدار گومانمان لەوە نیە كەقورئان كتێبێكی ئاسمانیە و خوای بەخشندە وەك بەرنامەی ژیان بۆ سەرجەم مرۆڤەكانی ناردووە تاكو ڕێنموویان بكات بۆ ژیانێكی پر ئاسوودەیی و كامەرانیی. (سەرجەم شوێنكەوتوانی ئاینەكان پەرتوكەكانی خۆیان لا پیرۆزە و ڕێزێكی تایبەتی لێدەگرن).

All You Need Is Love.

لەقورئاندا سەرجەم بوارەكانی ژیانی تێدایە و دەیەها چیرۆكی مێژووی تێدایە كەتاك پەندو ئامۆژگاری لێوەردەگرێت لەژیانیدا، بەڵام ئایا قورئان پەرتوكێكی زانستیە بۆ چارەسەری نەخۆشی؟ ئایا خوای بەخشندە خۆی باسی لەوە كردووە كەقورئان بۆ چارەسەری نەخۆش بەكاربێت؟ ئایا ماناكانی شیفا لەقورئاندا بۆ نەخۆشییە یان بۆ بابەتێكی ترە؟ ئایا دابەزاندن لەپلەو پایەی قورئان بۆ ئاستی كتێبیكی پزیشكی ڕێزگرتنە لەقورئان یان سوكایەتی پێكردنە؟ چونكە ئەگەر وەك سەرچاوەیەكی زانستی بروانینە قورئان دەبێت ناوبەناو گۆڕانكاری تیادا بكەین بەهۆی گۆڕانكاری لەزانستدا؟ ئایا نەخۆشییە تازەكان لەقورئاندا چارەسەی بۆ دانراوە؟ ئایا تەنانەت نەخۆشییە سادەكانیش باس كراوە وەك (سكچوون، ڕشانەوە، هەڵامەت، بەرزی فشاری خوێن، شەكرە، ڕەبو- بەردی گوچیلەو زراو، .... هتد)

لێرەدا واباشە باس لەووشەی شیفا بكەین كەمەبەست لێی چاكبونەوەیە نەك چارەسەركردن چونكە پزیشك و دەرمان و شێوازەكانی تر هۆكاری چارەسەرن نەك شیفا بەڵام دەڵێن قورئان شیفایە بۆ نەخۆشی ئەی ئەگەر كەسێك خوێندی و چاكنەبووەوە لەنەخۆشی؟! وەڵاممان چیە؟ ئایا لەسەردەمی پێغەمبەردا كەس نەخۆش نەكەوتووە؟ ئایا بۆ كەسیان قورئان بەكارهێنراوە؟ ئایا هیچ كام لەخەلیفەكانی ڕاشدین ئەم پیشەیەیان كردووە بەقورئان نەخۆشی چارەسەر بكەن؟ ئایا تەنها حاڵەتێك دەبێتە پێوەر بۆ ژیانی تاكەكان

وردارشتنی بەرنامەی ژیان لەكاتێكدا ئەو كەسە تەنها جارێك ئەمە بكات دواتر خویشی نەیكاتە پیشە! بەڵام لەمڕۆدا هەزارەها كەسی فێڵباز و قوڵبڕ پەیدابین بەناوی قورئانەوە لایەنی سۆزداری تاكەكان فریوبدەن و بەخوێندنی هەندێك ئایەت كەهیچ پەیوەندی بەنەخۆشی و چارەسەرەوە نیە برێكی زۆرپارە لەتاك بسەنن.

لەقورئاندا شەش جار ووشەی شیفا هاتووە

١- يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين (٥٧) سورەتی يونس

ئەی خەڵكینە بۆتان هاتووە ئامۆژگاری لەلایەن پەروەردگارتانەوە شیفایە بۆ ئەوەی لەسنگتاندایە و ڕێنموویی و میهرەبانیە بۆ برواداران، دیارە لێرەدا مەبەست لەشیفا ئەوەیە كەلەسنگدایە لەگومان و دوودڵی سەبارەت بەئایین نەك مەبەست پێی نەخۆشی سیل و ڕەبوو و تەنگە نەفەسی و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی زمانەكانی دڵ و گەورەبوونی دڵ و گیرانی بۆریەكانی خوێن نیە ڕاستی ئەمەش ئەوەیە كەس ناتوانێت لافی ئەوە لێبدات كەئەو نەخۆشیانە شیفا دەدات بەخوێندنی قورئان ئەگەر كەسێكیش دەڵێت من ئەوە دەكەم با ئیتر نەشتەرگەری دڵ و قەستەرە و شەبەكەو بالۆن لابەرین. دەرمان و سەنتەرەكانی ڕەبو و هەستیاری داخەین.

٢- قاتلوهم يعذبهم الله بأيدكم ويخزهم وينصركم عليهم ويشف صدور قوم مؤمنين (١٤) و يذهب غيظ قلوبهم و يتوب الله على من يشاء و الله عليم حكيم (١٥) سورەتی التوبة

باوەڕداران بجەنگن لەدژیان خوا بەدەستی ئێوە سزایان دەدات و ریسوایان دەكات و سەرتان دەخات بەسەریاندا خوا سینەو دڵی كۆمەڵی موسڵمانان سارێژدەكات كەبەدەستی ئەوان ئازار و ئەشكەنجە دراون هەروەها داخ و خەفەتی پەنگخواردوو لەدڵیان دەردەكات و خوا تەوبە وەردەگرێت لەهەركەسێك كەبیەوێت وە خوا زاناو دانایە.

وا بزانم دەقی ئایەتە هێندە روون و ئاشكرایە جگە لەم راڤەیە راڤەی تر هەڵناگرێت تەنها لە حالەتێكدا نەبێت كەسێك هیچ شارەزاییەكی لە زمانی عەرەبیدا نەبێت.

٣- ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون (٦٩) سورەتی النحل

پاشان لەهەموو بەروبومێك بخۆ ئەوسا ئەو ڕێگایانەی پەروەردگارت بگرەبەر بەملكەچی لەسكەكانی ئەو هەنگانەوە دێتەدەر خواردنەوەیەك كەرەنگی جیاوازە كەشیفای تێدایە بۆ خەلكی بێگومان لەوەدا نیشانەی گەورە هەیە بۆ كەسانێك كەبیردەكەنەوە، دیارە لێرە مەبەست هەنگوینە نەك خودی قورئان.

٤- وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا (٨٢) سورەتی الإسراء

ئەم ئایەتە ئەو ئایەتەیە کەزۆرجار ئەوانەی بەناوی قورئانەوە چارەسەر دەکەن وەك بەڵگە دەیهێننەوە ڕاڤەی تەواوی ئایەتەش بریتیە لە:

سیاقی ئەم ئایەتەو ئایەتەکانی پێشووی لەهەمان سورەتدا باس لەباوەڕداری دەکات (لەم قورئانەدا دەنێرینە خوارەوە ئەوەی کەهۆی شیفا و میهرەبانیە بۆ بڕواداران بەڵام بۆ ستەمکاران هیچ زیاد ناکات بێجگە لەخەسارەتمەندی. واتە لەم قورئانەدا هێندە ئایەت و بەڵگە دادەبەزێنن کەساریژ و ڕەحمەتە بۆ براواداران و بێباوەڕانیش زیاتر خەسارەتمەند دەبن لەبەر ئاشکرایی بەڵگەکان.

لێرە زۆر روونە ئایەتەکە باس لەبابەتی باوەڕداری دەکات نەك نەخۆشی چونکە ئایەتێك پێش ئەوە باس لەحەق و باتڵ دەکات و پێشتریش باس لەرێنموونی دەکات کەپێغەمبەر دەڵێت (ئەی پەروەردگارم لەهەر کارێکدا بووم ڕاست و چاك پێم ئەنجام بدە ڕاست و چاکیش پێم کۆتایی بێنە)، ئەگەر ئەم ئایەتە مەبەست لێی شیفای نەخۆشی بێت کەواتە خوێندنی قورئان بەسەر تاکی بڕوادارا (نەك موسڵمان) دەبێتە چاکبونەوە و بۆ کەسی بێ بڕواش دەبێتە نەخۆشی زیاتر و خراپتربوونی حاڵەتەکەی لەکاتێکدا ئەم کەسانە باس لەوە دەکەن و بڕوادار و موسڵمان و مەسیحی و جولەکە و بێباوەڕیش هەمووی چارەسەر دەکەن.

ئەو کات دەمانتوانی قورئان بکەینە پێوەری ئەوەی کەسێك بەراستی بڕوادارە یان دووروو و بێباوەرە بەوەی لەکاتی نەخۆشیدا قورئانمان لەسەر دەخوێند ئەگەر چاکبوایەتەوە بڕوادارە و ئەگەر خراپتربوایە کەواتە ستەمکارە!

٥- وإذا مرضت فهو يشفين(٨٠) سورەتی الشعراء

ئەگەر نەخۆش کەوتم ئەوە (خوا) شیفام دەدات دیارە لێرەدا خوای بەخشندە باس لەیەکێك لەسیفەتەکانی خۆی دەکات کەشیفای نەخۆشی دەدات نەك قورئان شیفایە بەڵکو خوا خۆی شیفا دەدات کەسیش لەمە گلەیی نیە.

٦- ولو جعلناه قرآنا اعجميا لقالوا فصلت آياته ء اعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد ٤٤) سورەتی فصلت

ئەگەر ئەم قورئانەمان بەزمانی جگە لەعەرەبی بناردایە بێباوەڕان دەیان ووت بۆ ئایەتەکانی بەروونی شینەکراوەتەوە (چۆن دەبێت) قورئانی عەجەمی و پێغەمبەری عەرەبی ئەی محمد بڵێ قورئان بۆ کەسانێك کەباوەڕیان پێی هێناوە ڕێبەر و چارەسەری گومانە وە ئەوانەی باوەڕی پێ ناهێنن لەگوێیاندا گرانی وکەڕی هەیە وەهەروەها لەئاست ئەو قورئانەدا کوێرن ئەوانە لەشوێنێکی زۆر دوورە بانگکراون. سەرجەم ئایەتەکانی پێش ئەم ئایەتە باس

لەبابەتی باوەڕداری و ڕێنموونی دەکات بەهیچ جۆرێك باس باسی نەخۆشی و دەرمان و چارەسەر نیە.

لێرە دەبینین هەر شەش ئایەتە دوور و نزیك باسی شیفای نەخۆشی تیا نیە جارێك خوای بەخشندە باس لە سیفەتێکی خۆی دەکات کە (شافي)ە جارێکی تر باس لە هەنگوین دەکات کە شیفای تیایە و جارەکانی تریش باس لە دوودڵی و پتەوکردنی ئیمان و هیدایەت دەکات بەبەڵگە ئاشکراکانی قورئان.

پێغەمەر (د. خ) دەفەرموێت

الشفاء في الثلاث كية نار، أو شرطة محجم، أو شربة عسل قال: وما أحب أن اكتوي، وفي اللفظ الاخر قال: وأنا نهي امتي عن الكي. رواه البخاري.

شیفا لەسێ شتدایە (داخکردن، کەلەشاخ، هەنگوین، حەز ناکەم داخبکرێم لەشوێنێکی تردا دەفەرموێت من نەهی دەکەم لەئومەتەکەم لەداخکردن (بوخاری). بەهیچ جۆرێك باسی قورئان ناکات تۆ بلێی بیری چوبێت؟!

تەنها و تەنها باسی لەسورەتەکانی (المعوذتین) دەکات تەنانەت کاتێك یەکێك لەهاوەڵان باس لەوە دەکات کەکەسێك مار پێوەی دەدات و فاتیحای لەسەر دەخوێنێت دژی کارەکەی ناوەستێت بەڵام دواتر کاریشی پێناکات واتە تەنها بۆ حاڵەتێك بووە نەك کرابێتە پیشە.

پاشان پی دەفەرموێت دوعا بۆئەوانە دەخوێنرێت کەتاو پێوەدان و ئازاری برینیان هەیە ئەی ئەوانەی بورانەوە و شکان و نەخۆشی دڵ و هەناسە تەنگی و خوێنبەربوون و ناتەواوی کرۆمۆسۆم و خواربوونی پەلەکان و ئیفلیجی مێشك و دواکەوتنی ئاستی ژیری و...... هتد. سەدەها نەخۆشی تریان هەیە بەچی چارەسەر دەکرێن؟!

تەنانەت لەڕۆژگاری ئەمرۆدا ئەگەر پلەی گەرمی منداڵەکەت (٤٠) بێت دادەنیشیت بەدیاریەوە دوعا دەکەی یان فێنکی دەکەیتەوە و دەرمانی دەدەیتێ، ئەگەر یەکێك مار یان دووپشك پێوەی بدات فریاگوزارییە سەرەتاییەکان و ڕەوانەی نەخۆشخانەو بەکارهێنانی دەرمانی بۆ دەکەی یان بەدیار کەسێکی نەزانەوە دادەنیشیت دوعای بۆ بکات و پارەت لێبسێنێت؟ کەسێك هەیە بەخۆی بلێت عاقل و هۆشمەند وەڵامی دووەم هەڵبژێریت؟ دەبێت ئەو ڕاستیە بزانیت ئەو دوعایانە پێش نەخۆشەکە بۆ تۆیە بۆ ئەوەی کاتێك منداڵەکەت یان هاوسەرەکەت دەبینیت بەو حاڵەتە بۆ هێورکردنەوەی تۆیە تاکو دەرونت ئارام بێتەوە نەك بۆ چاکبونەوەی ئەوان.

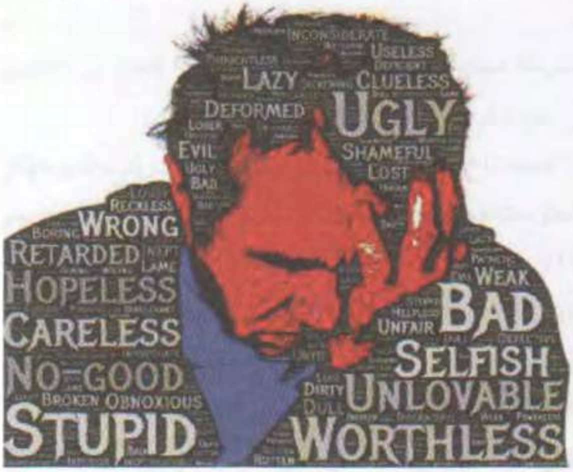
ئەمە وەكو ئەوە وایە دوو كەس بچنە لای دكتۆر دەرمان بۆ یەكێكیان بنوسێت كەنەخۆشە بەلاَم كەسە تەندروستەكە بیخوات نەخۆشەكە بلێت چاكبومەوە سەیرە كەسێك قورئان دەخوێنێت كەسێكی تر چاكدەبێتەوە ئەی ئەو كەسە خۆی بۆ نایخوێنێت؟!.

سەیر لەوەدایە هەندێك كات بە نەخۆش دەوترێت رۆژانە بۆ ماوەی (٦-١٢) كاژێر بیسەری قورئان بێت و هەندێك كات دەنگی خوێنەرەكەشی بۆ دیاری دەكرێت بەناوی سونەتەوە !!

ستیگما (لەکە)ی نەخۆشی دەروونی
Stigma of mental disorder

هەرچەندە ئەم بابەتە بابەتێکی جیاوازە بەڵام لەبەرئەوەی وەك بۆچوون و رەفتارێکی هەڵە و نەشیاوی تاکەکان سەیری دەکرێت بۆیە لەم بەشەدا باسی دەکەین.

<u>لەکەی شەرمەزاری (ستیگما)</u>: هەستکردنی تاکە بە نەنگی، شەرم و بێزراوی بەهۆی ئەو بارە دەروونییەی هەیەتی، لە ئەنجامی ئەو تێروانین و مامەڵەکردنەی کەسانی چواردەوری، یان کۆمەڵگا هەیانە بەرامبەری لە پەراوێزخستن، تێکەڵنەبوون، بەزەیی پیاهاتنەوە، جیاکاری، چەوساندنەوە و گاڵتەپێکردن.



ستیگما دەبێتە یان رەنگە ببێتە هۆی:

١. رەتکردنەوەی کەسێك لەلایەن ئەندامانی خێزانەکەی یان فەرامۆشکردنی و سەیرکردنی بەچاوێکی جیاوازتر، تەنها لەبەر ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە یان هەندێك نیشانە نەخۆشی دەرونی هەیە.

٢. لابردنی کارمەندێك لەسەر کارەکەی تەنها لەبەرئەوەی نەخۆشییەکی دەروونی هەیە، یان دابەزاندنی پلەکەی بەبێ ئەوەی پێویست بکات، یان بێبەشکردنی لەکار وپیشە لەبەر هەمان هۆ.

٣. بەکارهێنانی توند و تیژی بەرامبەر ئەوکەسەی نەخۆشییەکی دەروونی هەیە، لەکاتێکدا دەشێت نەخۆش ئەو کەسە بێت لەکاتی گرفتەکەدا ستەمی لێکراوە نەك ستەمکار بێت، هەروەها هەندێکجار نەخۆش هیچ پەیوەندی بە گرفتەکەوە نیە بەڵام تەنها بۆ داپۆشینی گرفتەکانی ناو خێزان لەلای دراوسێ و کەسوکار، نەخۆش دەکرێتە قوربانی.

٤. گرفت بۆ خێزان کە لەلایەن کۆمەڵگەوە بە چاوێکی تر سەیری ئەو خێزانە دەکرێت و ئایندەی تاکەکانی دەکەوێتە ژێر پرسیارەوە لە دروستکردنی پەیوەندی هاوسەری.

٥. هەندێکجار ئەم سنورە بۆ کەسوکاری پلە دوو، دەروات کاتێك خاڵ یان مام نەخۆشی دەرونی هەبێت لەکاتی پرۆسەی هاوسەرگیریدا زیاتر لە جارێك پرسیار دەکرێت ئەمە سکماکیە یان بە رووداو توش بووە؟ بە پاڵپشت بە هەندێك بۆچوونی هەڵە.

٦. ئەو کارمەند و پزیشکانەی کار دەکەن لەو ناوەند و سەنتەر و نەخۆشخانانەی تایبەتن بە نەخۆشی دەرونی لەلایەن تاکەکانی کۆمەڵ و هاوپیشەکانیانەوە بە شێوازێکی تر سەیر دەکرێن.

چۆن بەرەنگاری ستیگما ببینەوە؟

* نەخۆشەکە ئاگاداربکە تۆ هەمووکات ئامادەیت هاوکاری بکەیت و یارمەتی بدەیت، جیاوازی نیە لەنێوان نەخۆشەکان ئەگەر نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیان هەبێت.

* هانی کەسەکە بدە یارمەتی لە ئەندامانی خێزانەکەی و خزم و کەس و هاورێکانی وەربگرێت، هەست بەنەنگی و خۆبەکەمزانین نەکەیت لەکاتی بوونی نەخۆشی.

* یارمەتی بدە لە بەدواداچوونی ڕۆتینی ڕۆژانە و دیاریکردنی مەبەستە لۆژیکییەکان.

* هانی کەسەکە بدە بەردەوام بێت لەسەر چالاکییە جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان بەپێی توانا.

*ئاگادار بە توشی هەست بەشەرم کردن نەبیت و حاڵەتە دەرونییەکان بە لەکە نەزانیت.

چۆنێتی بەرانگاربوونەوەی ستیگما:

▪ گۆرانکاری لە خۆماندا سەبارەت بە تێروانینمان بۆ نەخۆشی دەرونی، چونکە هەتا خۆمان نەگۆرین ناتوانین دەوروبەر بگۆرین.

▪ کارکردنە سەرهاورێکانمان لەرێی گفتوگۆ، نوسین، تۆرەکۆمەڵایەتیەکان بەهەردوو شێوازی نۆرمالکردن و رەخنەگرتن لەوانەی بە سوکی دەروانە نەخۆشی دەرونی.

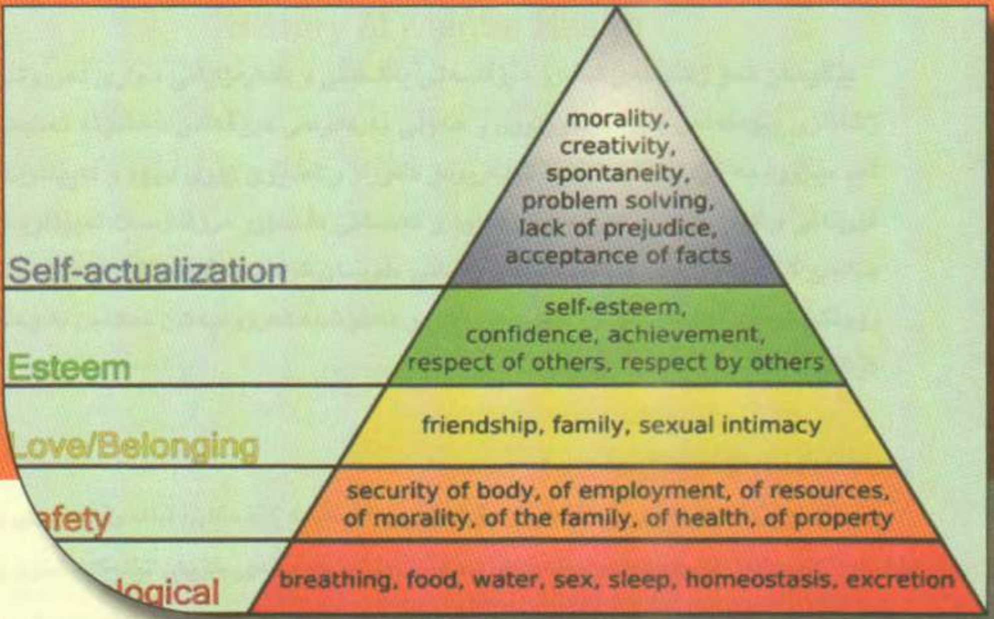
▪ بەکارهێنانی هۆکانی راگەیاندن بە شێوازی ئیجابی بۆ خزمەتی ئەم بابەتە.

▪ بەکارهێنانی کەسانی شارەزا و ناسراو، مزگەوتەکان، رێکخراوەکانی گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی، دامودەزگاکانی حکومەت بۆ باسکردنی ئەم بابەتە و هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵ.

▪ بەستنی کۆڕ و سیمینار بۆ نەخۆشەکان، کەسوکاریان.

▪ بوونی بابەتێك بەناوی تەندروستی دەروونی بۆ خوێندنگەکان.

- ڕاستکردنەوەی ئەو بۆچوونە هەڵانەی لەمەڕ نەخۆشییە دەروونیەکان هەیە.
- ڕێگرتن لەوانەی بەناوی جیا جیاوە سوکایەتی بە نەخۆش دەکەن.
- ڕێکخستنی کەمپین و دامەزراندنی ڕێکخراوی تایبەت بە نەخۆشە دەروونیەکان.
- وەزارەتی تەندروستی فەراهەمکردنی خزمەتگوزارییە دەروونییەکان لەدەرەوەی شار (پزیشك، چارەسازی دەروونی، کۆمەڵایەتی......).



بەشی دووەم:
مێژووی نەخۆشی دەروونی
مێژووی نەخۆشی دەروونی لە کوردستان.

مێژووی نەخۆشیە دەروونیەكان
History of Mental Health

بێگومـان ئـەو زانستەی ئـەمڕۆ مرۆڤایـەتی بەگـشتی و شـارەزایانی بـواری دەروونـی ژشانازی پێوەكەدەن بەبێ ماندووبوون و هەوڵی بەردەوامی مرۆڤەكان نەهاتۆتە ئەنجام. ئەم مێژووە بە كۆمەڵە قۆناغێكدا تێپەڕیوەو هەوراز و نشێوی زۆری دیوە و لەپێناویدا قوربـانی و كۆچـكردن و دەربـەدەری دراوە و كەسـانی دڵـسۆزو مرۆڤدۆست لەپێناویـدا بـاجی گــەورەیان داوە و هەنـدێكیان ژیـانی خۆیــان كردۆتــە قوربـانی. بـۆ زیــاتر روونكردەوەی گەشەكردنی زانستی دەروونی و نەخۆشیە دەروونیەكان دەكەین بەچەند قۆناغێكەوە:

یەكەم: سەردەمی كۆن:

بـەپێی توێژینـەوە ئەنسرۆپۆلۆجی و رۆشـنبیری كۆمەڵگـە كۆنـەكان، نـەك رۆشـنبیری و هۆشیاری دەرونیان نەبووە بەڵكو بەتەواوی لـە فسیۆلۆژی جەستەی خۆیـان تێنەگەیشتون و تـەنها هەنـدێك زانیـاری سـادە و سـاكاریان هـەبووە سـەبارەت بەجەسـتە و تەندروسـتی و نەخۆشـی، بـەڵكو زیـاتر باوەڕیـان بەگیانـە شـەرەنگێزەكان هـەبووە كـەهۆكاری نەخۆشـی و روداوە سروشتیەكان بن، هەندێك بەڵگـەی مێژووی هەیە كەبۆ چارەسـەری سەرئێشەی توند پەنایان بردۆتە بە كونكردنی كاسەی سەر هەندێك كات تاك بەوهۆیـەوە گیانیـان لەدەستداوە هەندێك كات بۆ ماوەیەك ژیانی بەسەربردووە، ئەم كارەیان لەو باوەڕەوە كردووە كەئەم كونە رێگە دەدات بەگیانە شەنگێز و خراپەكان بۆئەوەی جەستەی نەخۆش بەجێبهێڵێت ئەمرۆشی لەگەڵـدا بێـت هەنـدێك كەسـی سـەرەتایی و بێئاگـا لـە پێـشكەوتنەكانی زانـست و هۆكـاری نەخۆشـی لـەو بـاوەڕەدان نەخۆشـی دەرونـی یـان گرفتـە كۆمەڵایەتیـەكان هۆكارەكـەی گیانـە شەرەنگێز و خراپەكانە تاوێك بەناوی شەیتان تاوێك بەناوی جنۆكە جارجار بەناوی جادو.

لە چین (٢٦٠٠ پ ز) بۆ چارەسەری حاڵەتە دەرونیەكان پەنایان بردۆتە بە گۆڕینی ژینگـە و باوەڕهێنـان و بایەخدانی تاك بە چالاكیە جیاوازەكـان، لـە سـاڵی (١١٤٠ پ.ز) دامـەزراوەی تایبـەتیان بنیادنـاوە بـۆ چارەسـەری نەخۆشـیە دەرونیـەكان و تـاك لەودامەزراوانـە دەمایـەوە تاكاتی چاكبونەوە.

لە هیندستان هەندێک دەستنوس کەمێژووەکەی بۆ سالّی (٦٠٠ پ.ز) دەگەرێتەوە هەندێك وەسف و تایبەتمەندی نەخۆشی دەرونی و نەخۆشی پەرکەمی باسکردووە رێنمایی داوە بەوەی تاك بەسۆز (بەبەزەیی) بێت لە چارەسەریاندا.

لەمیسر هەندێك نوسراو کەمێژوەکەی بۆ سالّی (٥٠٠ پ.ز) دەگەرێتەوە باس لەهەندێك وەسفی نەخۆشی دەرونی دەکات بەهۆی ئەو باوەرە چەوتەی ئەوکاتەی میسر هۆکاری نەخۆشیەکان بۆ گیانە شەرەنگێز و خراپەکان دەگەرێنێتەوە کەبەهۆی تورەبوونی خواوەندە دروست بووە یان روحی کەسێکی مردوو دێتە جەستەی تاکێکی زیندوەوە و داگیری دەکات و پاش داگیرکردنی جەستە کار دەکاتە سەر ئێسك، کۆئەندامی هەرس، خوێن، گۆشت و مێشك، بۆ رزگاربوون لەم حاڵەتە پەنایان بردۆتە بەر جادوگەر و سحربازەکان لەرێی هەڵواسینی بەرد و مورو و دار لەگەردنیان سەرەرای هەندێك دەرمانی ئەو کاتە وسستمی خواردن.

لای عەرەب لەسەردەمی نەفامیدا (پێش ئیسلام) باوەریان بەجنۆکە هەبووە و لێی ترساون و تەنانەت هەندێك کات پەرستویانە، لای ئەوان تاکی تێکچوو (شێت) بەهۆی ئەوەی جنۆکە چۆتە لەشیەوە وای بەسەر هاتووە و نەخۆشی پەرکەمییان بۆ بوونی جنۆکە گەراندۆتەوە، بەداخەوە هەندێك کەس هێشتا بیری جەهالەتی پێش ئیسلام بەناوی ئیسلامەوە بڵاودەکەوە و هەمان بیروباوەری نەفامەکانی پێش ئیسلامیان هەیە ناوی دیندار و خواناس لەخۆیان دەنێن.

لای بابلیەکان لەو باوەرەدا بوون شەیتان (ئیدتا) هۆکاری تێکچونە هۆشمەندیەکانە.

لای عیبرانیەکان لەو باوەرەدابوون کەهۆکاری نەخۆشی دەرونی سزادانی خوایە بۆ تاکەکەکان تاك دەبێت لە هەڵەو گوناهەکانی پەشیمان بێتەوە.

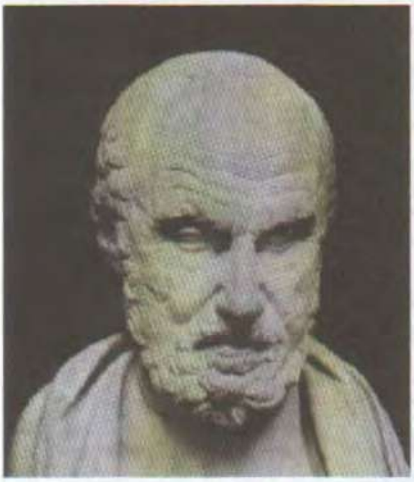
لای ئیغریقیەکان لەو باوەرەدا بوون ئەمە سزای خواوەندە کاتێك کچەکانی برۆتیس (پاشای ئەرجۆس) بەشێك لەئاڵتونی پەیکەری خواوەند هیرا ئەدزن بەر نەفرەتی خواوەند دەکەون و توشی تێکچوون دەبن لەرێی (میلامبەس) کەقەشەیەکی بەناوبانگی ئەو زەمانە بووە (٣٠٠ ساڵ پێش هۆمیرۆس) چاکدەکرێنەوە بەخۆشۆردن بەئاوی سارد.

لەهەمان کاتدا شوێنی تایبەتیان هەبووە بۆ ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەبوە باوەریان بەوە هەبووە کە خواوەندی شیفا چاکیان دەکاتەوە.

لای یۆنانیــەكان: نكـولّی لـەوە ناكرێــت كەزۆربــەی زاراوە پزیــشكیەكانی نەخۆشــیە دەرونیەكان (نەخۆشیە جەستەیی و زانست بەگشتی) لەو سەردەمەدا دانراون بەهۆی بوونی كەسانی شارەزا لەو بارەیەوە:

• فیـساگۆرس: پـیش سـالّی (٥٠٠ پ. ن) هۆكـاری نەخۆشــی بـۆ روحـە شـەنگێز و خراپـەكان دەگێرایـەوە و لەپرۆسـەی چارەسـەردا هـەولّیان دەدا تـاك لـەو گیانانـە رزگاربكـەن، بەلاّم فیساگۆرس یەكـەم كـەس بـوو كەباسـی لـەوەكرد كـەهۆكاری نەخۆشـی هۆشـمەندی بـۆ ناتـەواوی و پەشـێوی كـاری دەمــاغ دەگەرێتــەوە و دەمــاغ بەرپرســی ژێـری و چـالاكیە هۆشمەندیەكانـە، لادانـی رەفتـاری پەیوەنـدی بـەگۆرانكاری جەستەییەوە هەیـە نـەك دیـاردە روحیەكان.

• ئـەبوقرات: (٤٦٠ – ٣٧٧ پ. ن) بـاوكی پزیـشكی نـویّ كـەرۆلّی گـەورەو بەرچـاوی هەبووە لەلادانی نـەفامی و جادوگـەری لەهۆكاری نەخۆشی پەركەمدا (هێشتا كەسانێك هـەن پاشماوەی سەدەكانی پێش زایین و وادەزانن نەخۆشی پەركەم پەیوەندی بە روحی خراپ و جنۆكە و جادوەوە هەیە)، باس لەوە دەكات ئەم نەخۆشیەش وەك سەرجەم نەخۆشیەكانی تر هۆكاری خۆی هەیە و پەیوەندی بە خواوەندە نیە، ئەبوقرات یەكەم كەس بووە كەجیاكاری كردووە لەنێوان نەخۆشی پەركەم و خەمۆكی توند (میلانكۆلیا) و شادی و ورێنەكردن.



لـەوە بـاوەرەدا بـوو جەسـتەی تـاك چـوارجۆر گـیراوەی تێدایـە (خـوێن و بەلغـەم و زەردو رەش) هۆكـاری كەسـێتی تـاك و نەخۆشـین. بـاوەری بەكاریگــەری بۆمــاوە هــەبووە لەســەرهەلّدانی نەخۆشی.

راقـەكردنی خـەوی بـەجۆرێك لـە تێگەیـشتن لەكەسێتی تاك داناوە و زانستی شیكارەدەرونی (فرۆید) هەمان بۆچوونی هەیە.

لەپرۆسـەی چارەسـەردا بـاوەری بـەژیانێكی هێمن و ئارام، پەیوەندی سۆزداری پتەو، راهێنـانی وەرزشی سوك، بەكارهێنانی حـەمام و شێلان، سستمی خواردنی دروست هەبووە.

بۆكـاتی خـۆی ئـەوەی ئـەم زانایـە كردویـەتی گـەورەترین شۆرشـی زانستی بـووە بـۆ رزگاركردنی مرۆڤایەتی لە نەفامی و نەزانی و جادوگەری (بەڵام هێشتا هەندێك ناوچەو كەس هەن ئەم شۆرشەیان پێنەگەشتوە و لە دەریای نەزانی و جەهالەتی خۆیانەوە ئازاری نەخۆش دەدەن بەناوی جیاجیاوە).

زاراوەكـانی میلانكۆلیـا و زوهـان و پەركـەم و پارانۆیـا و فۆبیـا و هستریا لـەدانراوەكانی ئەبوقراتن و سەبارەت بە هستریا لەو باوەرەدا بووە توشی مێینە دەبێت و هۆكاری سەرەكی بۆ منداڵدان دەگەرێتەوە، بۆچونە زانستیەكانی ئەبوقرات لەرۆژگاری ئەمرۆدا پێگەی زانستی نـەماوە بـەڵام بۆكـاتی خـۆی گرنگـی گـەورەی هـەبووە، ئاكـارە پزیـشكیەكانی تـا ئـەمرۆش بەپرشـنگداری ماونەتـەوەو سـوێندی ئـەبوقرات ئێـستاشی لەگەڵـدابێت لەگـەلێك لەناوەنـدە پزیـشكیەكاندا لەگـەڵ سـەرەتای دەسـت بـەكاربوون ئـەو سـوێندە دەخـۆن بەهەنـدێك دەستكارییەوە.

• **ئەفلاتون:** (٤٢٧ – ٣٤٧ پ. ز) پشتگیری بۆچونەكانی ئەوقراتی دەكرد و لەو باوەرەدا بوو تاك دوو روحی هەیە روحێكی پاك و بێگەرد وسەنگین كە ناوەندەكەی لەمێشكدایە و روحێكی ناسەنگین كەسەرچاوەی هەست و كێشمەكێشەكانە و ناوەندی كاركردنی سنگە. هەروەها لەو باوەرەدا بوو نەخۆشی دەرونی هۆكاری دەرونی و جەستەی و خواوەندی هەیە، بۆچونی تایبـەتی هـەبووە لەتێگەیشتنی رەفتـاری نەشـاز، كۆمەڵـە نوسـراوێكی زۆری هەیـە لـەگرنگترینێن پـەرتوكی (كۆمـار)ە كەبەیـەكێك لەسەرچـاوە گرنگـەكانی رەفتـاركردن لەگـەڵ نەخۆشـدا دادەنرێـت كەتێیـدا بـاس لـەرەفتاری دروسـت دەكـات لەگـەڵ نەخۆشـی دەرونـی و چاودێریكردنیان و دانانی سزای دارایی بۆ هەركەسێك نەخۆشی دەرونی پشتگوێ بخات. قوتابخانەیـەكی تایبـەتی بـەخۆی دانـا و بـەبێ بەرانبـەر وانـەی بەقوتابیـەكانی دەوتـەوەو لەتەمـەنی (١٧) ساڵیدا ئەرستۆ پەیوەنـدی بە قوتابخانەكەیـەوە كـرد. بەبۆچـونی ئـەفلاتون دەرون سێ ئەركی (هێزی) هەیە:

یەكـەم هێـزی شـەهوەتە كەلەسـەر بنـەمای چێژ و ئـازار بەنـدە و شـوێنی سـەرهەڵدانی ناوسكە.

دووەم هێزی تورەیی و هەڵچونە و شوێنی سەرهەڵدانی سنگ و دڵە.

سێیەم هێزی ئەقلە و شوێنی سەرهەڵدانی دەماغە.

• **ئەرستۆ:** (٣٨٤ – ٣٢٢ پ. ز) یـەكێك بوو لەخوێنـدكارەكانی ئەفلاتون، بۆچونی وابوو كەدڵ سەرچاوەی هۆش وهەستە و رەفتارەكانی تاك لەوێوە سەرچاوە دەگرێت، شوێنكەوتەی

بۆچونەكانی ئەبیقرات بوو لەچوار گیراوەكەی جەستە، زیاتر لەژێر كاریگەری بیری فەلسەفی بووە. توانی كۆكردنەوە بكات لەنێوان سەرجەم بوارەكانی زانست و نازناوی مامۆستای یەكەمی هەبووە، بەناوبانگترین كتێبی بریتی بوو لە (لەدەروندا)،لای ئەرستۆ بونەوەر سێ جۆرە (رووك و ئاژەڵ و مرۆڤ) سەردەكەوێت بەپێی فرمانی دەرونی هەر یەكەیان.

لای رۆمانیەكان: پاش روخانی ئەسینا و گواستنەوەی دەستەڵاتی جەنگی بۆ رومانیەكان، رۆما و ئەسكەندەریە بونە سەرچاوەی زانست و رۆشنبیری، هەرچەندە لەو ماوەیدا زانست بەتایبەتی زانستی دەرونی پێشكەوتنی ئەوتۆی بەخۆیەوە نەبینی بەهۆی سەرقاڵی رۆمانەكان بەچەنگ و بایەخدانیان بە كاری سەربازی جێگیربوونی زانایانی یۆنان لە رۆما و بەردەوامبوون لەسەرهەمان رێچكەی پێشویان و زانستی دەرونی تارادەیەك پاشەكشەی كرد و باوەربوون بە پاكردنەوەی رۆح سەرلەنوێ سەرهەڵدانەوەی بەخۆیەوە بینی هەروەك رەفتاری هەمیشەی دەستەڵاتە چەكدارەكان هەوڵی بڵاوبونەوەی بیروبۆچونی پوچەڵ و نەفامانە دەدەن بۆ سەرقاڵكردنی كۆمەڵگە، بەڵام سەرەرای ئەوەش هەندێك زانای بەناوبانگ لەو سەردەمانەدا پەیدابوون گرنگترینیان

• ئەریتاریۆس: زیاتر لەسەر بابەتی شادیبون و میلانكۆلیا نوسراوی هەیە و بایەخی تایبەتی بە پێشبینی ئایندەی نەخۆش دەدا، بۆچونی تایبەتی هەبوو لەسەر ئەوەی كە نەخۆشی هۆشمەندی پەیوەندی بە دەماغ و سكەوە هەیە ئەمەش بە سەرەتای زانستی سایكۆسۆماتیك (دەرون جەستە) دادەنرێت.

• ئەسكەندەری گەورە: (٣٥٦ – ٣٢٢ پ.ز) دامەزراوەی تەندروستی دەرونی دانا بۆ راهێنانەوەی نەخۆش.

• ئەسكلیبادیس: (١٢٤ – ٤٠ پ.ز) پزیشك و فەیلەسوفی یۆنانی پسپۆری بواری نەخۆشیە جەستەییەكانە، یەكەم كەس بوو جیاكاری كرد لەنێوان نەخۆشی دەرونی كورت خایەن و درێژخایەن، دژی كۆت و بەندكردنی نەخۆشانی دەرونی بوو لە ژووری تاریك بەڵكو لەو باوەرەدا بوو دەبێت لەشوێنكی گونجاودا بن و مامەڵەی دروستیان لەگەڵدا بكرێت، چونكە تاریكی حاڵەتەكەیان خراپتر دەكات، بۆچونەكانی زیاتر مرۆڤ دۆستانەبوو.

• سیلسوس (كلسوس): لەسەردەمی مەسحیدا ژیاوە و باوەری بەوە هەبووە كەنەخۆشی دەرونی لەرێی فەلسەفەوە چارەسەردەكرێت و بەتوندی دژی شێوازە توندوتیژەكان بوو لەچارەسەری نەخۆشی دەرونی.

• سۆرانس: زیاتر بایەخیداوە بە شێوازی مامەڵەکردنی نەخۆشانی دەرونی و لەو باوەڕەدا بووە دەبێت بەنەرم و نیانی، دوور لەدەنگەدەنگ، لەژوورێکی دروست لەرووی پلەی گەرمی و روناکیەوە دابنرێن، ژوورەکەیان وێنەو زەخرەفەی زۆری تێدانەبێت، دەبێت لە نهۆمی زەمینی بن نەك زیان بەخۆیان بگەیەنن.(هێشتا لەزۆرێك لەنەخۆشخانەکان بەشی دەرونی لە نهۆمە بەرزەکان دادەنرێت سەرەرای مەترسیەکانی و بەبێ هۆکارێکی دروست بۆ ئەم کارە)

• جالینۆس: زیاتر بابەخی بە بۆچونەکانی ئەبوقرات دا و هەندێك چاکسازی تێداکرد و هێندە وردەکاریەکانی کاریگەربوون بۆ نزیکەی (١٠٠٠) ساڵ بۆچونەکانی لەلایەن زانیانەوە پشتی پێدەبەسترا، هەرچەندە لەرۆژگاری ئەمرۆدا بوچونی (چوار گیراوەکە هیچ بەهایەکی زانستی نەماوە) بەڵام توانی بۆ ساڵانێکی زۆر هۆکاری نەخۆشی بۆ جەستە بگێرێتەوە نەك بۆ هۆکاری تر.

جالینۆس زیاتر بەوە بەناوبانگ بووە بانگەشەی بۆ تاکە تیۆرێك نەکردووە بەڵکو لەنێوان تیۆرەکاندا هەڵبژاردن و کۆکردنەوە و رێکخستنی کردووە. لەو باوەڕەدا بووە مەرج نیە ئەو ئەندامەی ئازاری هەیە هەمان ئەو ئەندامە بێت کە نەخۆشە.

جالینۆس هۆکاری ئەژمارکردووە بۆ نەخۆشی دەرونی گرنگترینیان (بەرکەوتنەکانی دەماغ و بەکارهێنانی ئەلکحول و ترس و هەرزەکاری و تەمەنی نائۆمێدی، کێشەی دارایی و گرفتی سۆزداری).

گرفتی گەورەی ئەم زانایە لەوەدابوو بۆهەر شوێنکی جەستە کاریگەری ئاینی و گەردونی دادەنا ئەمە وایکرد ئەنجامە زانستیەکانی تەمومژاوی بێت، بەهۆی ئەو پێگە گرنگەی هەیبوو هەروەها بەهۆی بڵاوبونەوەی ئاینی مەسیحی پاش مردنی بۆ چەند سەدەیەك بۆچونەکانی بونەرێگر لە پیشکەوتنی زانستی پزیشکی بەهۆی بۆچونی جیاواز لەسەر کارەکانی.

پێکهاتەیەکی تایبەتی لە گژوگیا دروستکردبوو کەمادەی ئەفیونی تێدابوو بەرێژەی جیاواز، لەمێژوی تەندروستی دەرونیدا پێی دەڵێن (جالینۆسەکان) (Galenicals)ناوی دەرمانەکەیان نا (ترياك) (theriaca).

دووەم: سەدەکانی ناوەراست:

مەبەست لە سەدەکانی ناوەراست سەدەی پێنج بۆ سەدەی پانزدەی زاینە، ئەو سالآنەی ناو دەبرێت بە سەدەکانی تاریکی، نەزانی و نەفامی و گەراندنەوە بۆ دواوە باڵی بەسەر ئەوروپادا کێشابوو و دونیای نوقمی تاریکی دەکرد و چرای زانست رووی لە ناوچەیەکی تری جیهان کرد دونیای ئیسلام بووە پێشەنگی وولآتان لە زانست و داهێنان بە سوود وەرگرتن لە زانستی رۆمان و یۆنانەکان.

لەئەوروپا رێگری دەکرا لە خوێندنەکانی یۆنان و رۆما بەناوی ئەوەی ئەمە بتپەرستی و بێباوەریە و نەخۆشی دەرونی جارێکی تر گەرێندرایەوە بۆ رۆحە شەنگێز و خراپەکان،

لە جیهانی ئیسلامدا بەهۆی بلآوبونەوەی ئاینی ئیسلام و رێگری لە کوشتنی نەفس و دانانی بە تاوانێکی گەورە فرمانکردنی بە مامەڵەی چاك لەگەڵ لاواز و نەخۆشدا، ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەبوو لە کوشتن و سوکایەتی پێکردن تارادەیەکی زۆر رزگاریان بوو. هەروەها سەردەمی دروستکردنی نەخۆشخانەی تایبەت بە نەخۆشە دەرونیەکان دەستی پێکرد پێیان دەوت (بیمارستان) یەکەم بیمارستان لەلایەن وەلیدی کوری عبدالملك (شەشەم خەلیفەی ئەمەویەکان) لەسالی (٨٨ كۆچی – ٧٠٧ زاین) دروستکراوە پاشان لە دیمەشق و میسر و هەندێك ناوچەی تر دروستکرا. زۆر لە دامەزراوە دەرونیەکانی ئەوروپا پێشکەوتووتر بوو بەجۆرێك هاوتای نەبوو لەجیهانی ئەو کاتەدا و بێگومان ئەم بیمارستانانە بەپێی کات ئاستی خزمەتگوزاریان دەگۆرا بەپێی ئەوەی دەستەلآتی ئەو کاتە تا چ رادەیەك باوەری بە کاری ئەم بیمارستانانە هەبوو.

بەناوبانگترین زایانی ئەو کاتە:

● **رازی**: (٨٥٤ – ٩٣٣ ز) زۆر بایەخی دەدا بەلایەنی فسیۆلۆژی و لەو باوەرەدا بوو نەخۆشی بەهۆی هۆکاری فیزیای و گۆرانکاری کیمیاییەوە رودەدات و دەبێت هۆکارەکەی بزانرێت لەرێی چاودێریکردنەوە لەنەخۆشخانە، بەمەش گرنگترین بنەمای پزیشکی دانا کەبریتیە لە سێ تەوەر (نەخۆش و پزیشك و ژینکە (ناوەندی چارەسەر).

• ئیبن سینا : (٩٨٠ – ١٠٣٧ز) یەکێك بووە لە پزیشك و نەشتەرگەرە بەناوبەنگەکان، زمانی (یۆنانی و رۆمانی و عیبری و عەرەبی) زانیوە بۆیە توانیویەتی سود لە زۆربەی شارستانیەتیەکان وەرگرێت، زیاتر لە (٦٠٠) پزیشك لەسەردەستی فێری پزیشکی بوون و راهێنانی بەزیاتر لە (٣٠٠٠) پزیشك کردووە، بۆیە پێیان دەوت (میری پزیشکان).

زیاتر لە (١٠٠) نوسراوی هەیە گرنگترینیان پەرتوکی (یاسا – القانون)ە کەبە سەرچاوەیەکی زانستی گرنگ دادەنرا لەسەرجەم ئەوروپادا بۆ ماوەی نزیکەی (٦٠٠) ساڵ، هەروەها کتێبی شیفا و کتێبی رزگاربوون گرنگی تایبەتیان هەبووە لەکاتی خۆیدا.

داهێنانەکانی لەبواری نەخۆشیە دەرونیەکان گرنگی بەرچاوی هەیە لەمێژوی نەخۆشیە دەرونیەکان، یەکەم کەس بوو باسی لەهۆکاری دەرونی کرد لەدروستبونی نەخۆشی دەرونی، بایەخی گەورەی بە زانستی سایکۆسۆماتیك دەدا کەهۆکاری هەندێك نەخۆشی جەستەیی بۆ دەرونی دەگەڕاندەوە.

یەکەم زانا بووە شێوازی شیکارە دەرونی بەکارهێناوە کەدواتر لەلایەن فرۆیدەوە باس کراوە، هەروەها شێوازی ئاخاوتنی ئازاد (التداعي الحر) بەکارهێنا و گرنگی بە هۆکاری

بۆماوە دەدا بەڵام هۆکاری ژینگەشی پشتگوێ نەدەخست.

ئیبن سینا دژی جیاکردنەوەی نەخۆشانی دەرونی بوو لە ناوەندی چارەسەردا و نەشتەرگەری بۆ گەلێك نەخۆشی دەرونی کردووە سەرکەوتنی بەرچاوی تۆمارکردووە.

لەو سەردەمەدا برێکی زۆر لە نەخۆشخانە دەرونی و جەستەییەکان پێکەوە بوون لەبەر باوەری پتەوی بەوەی پەیوەندیەکی گەورە هەیە لەنێوان جەستەو دەروندا.

زیاتر لە شێوازێکی لەچارەسەردا بەکاردەهێنا (نەشتەرگەری، سستمی خواردن، حەمام و شێلان، دەرمان، راهێنانی دەرونی، گۆرینی ژینگە، چارەسەری رەفتاری).

• ئیبن روشد: (١١٢٦ – ١١٩٨ ز) جیاکاری کرد لەنێوان نەخۆشی دەرونی کورت خایەن و درێژخایەن، هەروەها باسی لەهەردوو هۆکاری دەرونی و ژینگەیی دەکرد لەدروستبوونی نەخۆشی.

سەدە تاریکەکان لە ئەوروپا: بە نەمانی هەردوو شارستانی یۆنانی و رۆمانی تاریکی باڵی بەسەر سەرجەم بوارەکانی زانستدا کێشاو جارێکی تر هۆکاری نەخۆشی بۆ شەیتان و روحە شەنگێزەکان گەرێندرانەوە وچارەسەری تاك بریتی بوو لەرزگارکردنی لە شەیتان و روحە خراپەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەر لەو کاتەدا بریتی بوو لە:

١- دوعا و پارانەوە و نوشتە: لەسەرەتای سەدە تاریکەکاندا پەنا دەبرایە بەر خوێندنی دوعا و بەکارهێنانی ئاوی پیرۆز و نوشتەکردن و بەکارهێنانی قسەی نەشیاو دژی نەخۆش بەبیانوی دەرکردنی شەیتان لە جەستەیدا، بۆیە زانستی نەخۆشیە دەرونیەکان پاشەکشەی کرد و قەشەکان شوێنی پزیشکەکانیان گرتەوە بەناوی چارەسەرەوە زیانی گەورەیان بە مرۆڤایەتی گەیاند ئێستاشی لەگەڵدا بێت بەردوام باس لە تاوانەکانی دژ بە مرۆڤایەتی ئەو کاتەدەکرێت. (لە کۆمەڵگەی خۆماندا تا ئێستاش کەسانێك هەن بەناوی ئاینەوە ئەم جۆرە چارەسەرە دەکەن ڕەنگە لەپاشماوەکانی سەردەمی تاریکی ئەوروپابن).

٢- برینداركردن بە ئامێری تیژ: یەکێك بووە لە شێوازەکانی ناسینەوەی بوونی شەیتان لە جەستەدا بەهۆی ئازاردانی تاك لە هەندێك شوێنی پێست هەر شوێنێك هەستی ئازاری نەبوایە دەیان ووت ئەوە شەیتانی لێیە بۆیە هەست بە ئازار ناکات، بۆ ئەم مەبەستە فێلیان لە خەڵکی دەکرد بەوەی نوکی تیژی ئامێرەکەیان ناوبەناو دەبردە ناوەوە بۆ ئەوەی تاك هەست بەئازار نەکات و بڵێن شەیتانی هەیە (هاوپیشەی ئەمانە لە کۆمەڵگەی خۆماندا هەیە و بەئاشکرا هەندێك کەس ئامێری مەساجکردن کەلەرێنەوەیەکی تایبەتی هەیە بەکاردێنن بۆ نەخۆشەکان بەوەی هەرجارەی لەسەر لەرینەوەیەك دایدەنێن کاتێك بیانەوێت بڵێن کەسەکە جنۆکەی هەیە دەیخەنە سەر لەرینەوەی بەرز و کاتێك بیانەوێت بلێن کەسەکە چاکبۆتەوە لەرینەوەکەی کەم دەکەنەوە).

٣- ئاشکەنجەدان و لێدان: لەگەڵ گەشەسەندنی بیری نەزانی و باوەربوون بەوەی شەیتان بەرپرسی نەخۆشیە، شێوازی توندوتیژی رۆژ بەرۆژ پەرەیدەسەند و نەخۆشی دەرونیان کۆت و بەند دەکرد و بەزنجیر لێیان دەدا بەبیانوی ئازاردانی شەیتان (هەمان نەفامی لەکۆمەڵگەی ئێستای خۆماندا هەیە کەلەنەخۆش دەدرێت بەناوی لێدان لە جنۆکە)

یان نەخۆشیان دەخستە ئاوی زۆر گەرمەوە بۆ ئەوی ژینگەی شەیتان ناخۆش بێت و جەستەی تاك بەجێبهێڵێت.ئەم بۆچونە گەشتە ئەوە مەسی (بەركەوتنی) شەیتان بكرێت بەدوو جۆرەوە:

- مەسی(دەست لێوەشان) بەزۆر وەك سزایەكی خوایی بەرامبەر بەهەڵەكانی تاك.
- مەسی ئارەزوومەندانە: سزای تاك دەدرا بەوەی هاوەڵی شەیتانە و جادوگەرە و دەیەوێت ئازاری خەڵك و كۆمەڵگە بدات، بەمەش كەنیسە باڵی رەشی خۆی بۆ چەوساندنەوە و ئازاردانی خەڵكی دەستپێكرد لەرێی دادگاكانی پشكنین و لێكۆڵینەوە، بەشێوازی جۆراوجۆراو ئەشكەنجەی تاك دەدرا بۆئەوەی رازی بێت بە مردن بەمەش بانگەشەی ئەوە دەكرا كە خوا لێی رازی بووە، بەشێكی زۆری نەخۆشانی دەرونی لەم گروپە پۆلێنكران كە هاوەڵی شەیتانن، كەنیسە هەندێك تایبەتمەندی دانابوو كەناسینەوەی ئەوانەی هاوەڵی شەیتانن، لەژێر ئەشكەنجە و ئازار و زۆرجار نەزانینی مانای دانپێدانان بەوەی هاوەڵی شەیتانن هەزارەها كەس بریاری كوشتنیان بۆ دەردەكرا بەبێ ئەوەی هیچ تاوان یان هەڵەیەكیان كردبێت.

پەرتوكی (سێدارەی جادوگەر) لەلایەن هەردوو قەشەی دومینیكان (جوهان سرنگەر و هایتریش كریمەر) ساڵی (١٤٨٤) نوسرا لەسەر داوای پاپا بۆ ئەوەی وەك بەڵگەیەكی فەرمی بێت بۆ سزادانی ئەو كەسانە لەلایەن كۆلیژی لاهوت لەزانكۆی كۆلۆنیا رێگەپێدانی فەرمیان وەرگرت. ئەم پەرتوكە لەسێ بەش پێكهاتووە:

بەشی یەكەم تایبەتە بە راستی بوونی جادوگەر و پێویست بوونی لیژنەی پشكنین و لێكۆڵینەوە.

بەشی دووەم تایبەتە بە تاواناكانی جادوگەر و چۆنێتی دۆزینەوەیان و ناسینەوەی روخساریان.

بەشی سێیەم باس لە پرۆسەی فەرمی و شێوازی دادگایی كردنیان دەكات.

هەمیشە تاك پاش دادگایی كردنی یان دەیان خنكان یان دەیان بەستەوە بەكۆمەڵە دارێكەوە گریان تێبەرئەدا تامردن. بەڵام بریاری مردن دەرنەئەكرا هەرچەندە بەڵگەكان بەهێزیش بوایە تا ئەو كەسە دانیدەنا بە تاوانەدا، كۆمەڵە شێوازێكی ئەشكەنجەدان بەكاردەهێنرا بۆ داننان بە تاواندا.

كتێبی (سێدارەی جادوگەر) بۆ نزیكەی (٢٠٠) ساڵ بەدەست كەنیسە و لیژنەكانی پشكنین و لێكۆڵینەوە وەك سەرچاوەی یاسا بەكاردەهێنرا و هەتا پیاوێك بریاری كوشتنی بۆ

دەردەکرا نزیکەی (٥٠) ژن دەسوتێنرا بەوبیانوەی ژن بونەوەرێکی لاوازە و شەیتان بەئاسانتر زاڵدەبێت بەسەریدا و لەرێی پەیوەندی سێکسەوە کاریگەری شەیتان لەسەر پیاویش دروست دەکات.

ئەم سەردەمە تاریکترین و پڕستەمترین سەدەکانی مێژووی مرۆڤایەتیە سەبارەت بە نەخۆشی دەرونی، نەخۆشەکان لەسەر شەقامەکان دەمانەوە و توندوتیژیان بەرانبەر دەکراو سوکایەتیان پێدەکرا و هەندێك نەخۆشخانە دروستکران بۆ ئەم نەخۆشخانە کەجگە لەوەی بەندیخانەیەك بوو بۆ دابران و سزادانیان هیچی تر نەبوو بەجۆرێك یەکێك لەو نەخۆشخانانە ناوی (Bedlam) بوو، بەرادەیەك سزای نەخۆش دەدرا ناوی ئەم نەخۆشخانەیە بوو بەزاراوەیەك بۆ هەموو ڕەفتارێکی توندوتیژی و سوکایەتی بەنەخۆش، چونکە نەخۆشەکان بەزنجیر دەبەسترانەوەو هەندێکیان دەهێنرانە سەرشەقام بۆ کات بەسەربردن لەلایەن خەڵکی لەندەنەوە بۆ سەیرکردنیان بەرانبەر پارەیەکی کەم. بارودۆخی نەخۆشەکان لە وولاتانی تری ئەورووپا باشتر نەبوو لەلەندەن.

پزیشکی بەناوبانگ (ئیسکیرۆ) باس لە یەکێك لەو نەخۆشخانانە دەکات و دەڵێت (بینیم بێ پۆشاك بوون، لەسەر زەوی تەڕ و سەرما، لەچەند شوێنکی پیسی بێخزمەتگوزاری، کە هەواو روناکی تێنەدەچوو و بەزنجیر بەسترابونەوە و لەناوچاڵدا دانرابوون کە درندەش ناتوانێت تێیدا بژی، لەوێدا دەمانەوە تامردن لەنێو پیساییەکانی خۆیان و بەو زنجیرەی کە جەستەی لەت لەت دەکردن.

ئەم باودۆخە بەردەوامی هەبوو هەتا ساڵی (١٧٩٣ز) کاتێك پزیشکی فەرەنسی فلیب پینال کرا بەبەرێوەبەری نەخۆشخانە (بیستری) داوای لێکردنەوەی زنجیر و کۆتەکانی کرد و وورده ووردە بارودۆخ باشتربوو نەخۆش هەبوو سەلأنێکی زۆر لەنەخۆشخانە بوو بەلأم لەچەند مانگێکدا نەخۆشخانەی جێهێشت.

پاشتر د. پینالْ بووە بەرێوەبەری نەخۆشخانەیەکی تر کەبارودۆخ تێیدا زۆرخراپتربوو لە نەخۆشخانەی یەکەم بەلأم بەماوەیەکی کەم توانی کارمەند و بەرپرسان قەناعەت پێبکات بەشێوازی چارەسەر و رزگارکردنی نەخۆشەکان لەئازار و ئەشکەنجە.

(فلیپ بینال لەساڵی ١٧٩٣ لەکاتی هەوڵدانی بۆ رزگارکردنی ئەو نەخۆشانەی کۆت وبەند کرابوون بەتاوانی بوونی نەخۆشی دەرونی و روحی شەرەنگێز و درندە لەناخیاندا، نیگارکێش چارلس لویس مۆیی)

داتاکانی سەدەی تاریکی باس لە کوشتنی زیاتر لە (١٠٠,٠٠٠) نەخۆش دەکات لەو شوێنانە لەسەردەمی فرانسیسی یەکەم، لە جنێف لەماوەی کەمتر لەسێ مانگدا لە ساڵی (١٥١٥) نزیکەی (٥٠٠) کەس سوتێنران، ئەم بارودۆخە خراپە برێکی کەم جیاوازی هەبوو لەنێوان وولاتێك بۆ وولاتێکی تر بەلام بەگشتی لەهەموو ناوچەکاندا زۆرخراپ بوو هەتا هەڵگیرسانی شۆرشی فەرەنسا و روخانی رژێمی کەنیسە.

سێیەم: سەدەی نوێ:

پاش ئەو تاریکی و نەهامەتیەی سەدە تاریکەکان بەسەر مرۆڤایەتیان هێنا شۆرشی فەرەنسا و روخانی رژێمی کەنیسە روناکی زانست و زانین کەوتەوە ئەوروپا و جارێکی تر چرای زانست و مرۆڤایەتیبوون درەوشایەوە. لەرێی هەندێك زانا و توێژینەوەی زانستی گرنگ.

• **باراسیلسوس:** یەکەم پزیشکی سویسری بوو کە رێگری لە زانستی فاڵگرتنەوە گرت و باوەری بە هۆکاری دەرونی هەبوو بۆ نەخۆشی هۆشمەندی، دژایەتی ئاشکرای دادگاکانی پشکنین و لێکۆلینەوەی دەکردو لەساڵی (١٥٤٨) کورژا.

• **جوهان وبیر:** یەکێك بوو لەدەنگە بەهێزەکان کە دژایەتی خراپ مامەڵەکردنی لەکەڵ نەخۆشی دەرونی دەکرد، دژی کتێبەکەی (سێدارەی جادوگەر) بنەمای زانستی هۆکاری نەخۆشی باس کرد دژی گەراندنەوەی هۆکاری نەخۆشی بوو بۆ یاسا یان ئایین، بەلام کتێبەکانی کاریگەری لەسەر خەڵکی نەبوو تا سەدەیەك پاش خۆی.

• فلیپ پینال: رۆڵی بەرچاوی هەبوو لەباشترکردنی جولەی چاکسازی لە دامەزراوە دەرونیەکان و ژیانی هەزارەها نەخۆشی لە ئەشکەنجە و سوکایەتی پێکردن رزگارکرد، شێوازی نوێی چارەسەری داهێنا (چارەسەر بە پیشە) توانی کێلگەیەکی گەورە بۆ نەخۆشەکان دروست بکات و سود لە تواناو کاتی نەخۆشەکان وەربگرێت.

• پزیشك ئیسکویرۆڵ: بەهۆی تواناکانیەوە دەیەها نەخۆشخانەی دەرونی دروستکرا لە فەرەنسا و نوسینی راپۆرت لەسەرنەخۆشی و توانای تایبەتی لە چارەسەرکردنیان.

• چیارۆجی: پزیشکێکی ئیتالیە زیاتر لە (١٠٠) تێبینی لەسەر نەخۆشی دەرونی نوسیوەو داوای بەزەیی دەکرد لە چارەسەری نەخۆشی دەرونی.

• بنیامین رایش: هەوڵەکانی بەمەزنترین هەوڵەکانی چاکسازی دادەنرێت پاش شۆرشی ئەمەریکا (١٧٤٥ – ١٨١٣) بە باوکی پزیشکی دەرونی ئەمەریکا دادەنرێت، رۆڵی هەبووە لە گەشەسەندنی دامەزراوە دەرونیەکان و شێوازی چارەسەری مرۆڤانە بۆ نەخۆشی دەرونی.

• دۆرسینا لیدیکس: (١٨٠٢ – ١٨٥٧) سەرپەرشتی هەڵمەتی چاکسازی لەبواری چاودێری تەندروستی دەرونی دەکرد، پاش خانەنشین بوونی توانی بارودۆخی نەخۆشخانە دەرونیەکان باش بکات، لەساڵی (١٨٤٩) کۆمەڵەی بەرپرسانی لەدامەزراوە ئەمەریکیەکان بۆ تێکچوان دامەزراند کەپاشان ناوی گۆرا بۆ کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشی دەرونیەکان.

لەکۆتایی سەدەی نۆزدە و بەدرێژایی سەدەی بیست و سەرەتای سەدەی بیست ویەك کۆمەڵە زانایەکی بەناوبانگ پەیدابوون کەرۆڵی بەرچاویان هەبوو لە زانستی دەرونی و نەخۆشی دەرونیدا دەتوانین بەکورتی باس لەهەوڵ و داهێنانەکانیان بکەین.

○ فرانز ئەنتوان مسمەر: (١٧٣٤ – ١٨١٥) بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە شلەیەکی موگناتیسی لە جەستەدایە، چارەسەری حاڵەتی هستریای بەبەکارهێنانی بازنێکی موگناتیسی دەکرد، بانگەشەی ئەوەی دەکرد کەجەستەی خۆی موگناتیسیە و بۆماوەی (٤٠) ساڵ ئەم شێوازە لە ئەوروپا بەکاردەهێنراو لەهەندێك ووڵات هێندە تەشەنەی کردبوو لەبری زاراوەی خەواندنی موگناتیسی زاراوەی مسمەریبوونیان بەکاردەهێنا دواتر بەکەسێکی گومرا ناوبراو دەرکەوت ئەو رێگەیەی جگە لە گومرایی و فریودان هیچی تر نیە.(لەرۆژگاری ئەمرۆدا کۆمەڵە کەسێك بێئاگایی و نەشارەزای خەڵکی بەکاردێنن و بەناوی بازن و بەردەوە پارەی زۆریان لێدەسێنن بەناوی شێوازی چارەسەر و هەندێکیان گەشتونەتە هەمان قۆناغی فێڵبازی مسمەر و بانگەشەی بوونی شەپۆڵی موگناتیسی لەجەستەیاندا دەکەن).

○**جـۆن مـارتن چـاركۆ**: (١٨٢٥ – ١٨٩٣) یـەكێك بـوو لەپزیـشكە بەناوبەناگـەكانی نەخۆشخانەی (سالبتیریار) لەپاریس، ماوەی (٣٣) ساڵ لەو نەخۆشخانەیە كاری كردووە، كارەكـانی رۆڵـی گـەورەی هـەبوو لـە زانـستی نەخۆشـیەكانی دەمـار و دەروون، نازنـاوی (ناپلیۆنی نەخۆشیەكانی دەماری) لێنرا بەهۆی داهێنانە مەزنەكانیەوە. رۆڵی گەورەی هەبوو لـە دەستنیـشانكردنی نەخۆشـی (فرە رەقبـونی دەمارەكـان، جومگـەی چـاركۆت، نەخۆشـی ددانی چاركۆت– ماری). بایەخی بەچارەسەركردنی نەخۆشی هستریا (تەنگژەی هەواڵـەكراو) دەدا لەرێی خەواندنی موگناتیسیەوە، لەو باوەرەدا بوو هۆكاری نەخۆشی هستریا بایۆلۆجی یان دەمارییە، ئەم نەخۆشخانەیە بەیەكەم ناوەندی فێركردنـی زانكۆیی دادەنرا كەزانستی نەخۆشیە دەرونیەكانی تێدا دەخوێنرا.

○**برینهـایم**: (١٨٤٠ – ١٩١٩) بەهـەمان شـێوە بایـەخی بـە چارەسـەركردن دەدا لـەرێی خەوانـدنی موگناتیـسیەوە لـەوباوەرەدا بـوو كەسـانی نـەخۆش و تەندروسـت دەتوانرێـت هەروكیان لەرێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە بخەوێنرێت، خەواندن پەیوەندی بەئامادەباشی تاكەوە هەیە بۆ خـەوتن نـەك بـە كـەمی ئاستی مادەیەكەوە لـە جەستەدا. كارەكانی سـەرنجی گەلێك پزیشكی راكێشا بەتایبەتی سگمۆند فرۆید.

○**برویـر**: (١٨٤٢ – ١٩٢٥) پـسپۆری بـواری چارەسـەركردن بەخەوانـدنی موگناتیـسی و لەسـەر دەستی فرۆیـد فێـری خەوانـدنی موگناتیـسی بووە و بەهاوبەشـی كتێبێكیـان دەركرد بەناوی (لێكۆلینەوە لە هستریا) كەلەكۆمەڵە ووتارێك پێكهاتبوو باسی لـە حاڵـەتی هستریا و هونەری چارەسەركردنی دەكرد.

○**پـیری مـاری جانێـت**: (١٨٥٩ – ١٩٤٧) زیـاتر بایـەخی بەنەسـت دەدا و وەسـفی تایبەتمەندیـە ئۆتۆماتیكیـەكانی رەفتـاری هـستریای كـردووە، لەهـەمان گروپـی پزشـكانی نەخۆشخانەی سالبیتریار بووە.

● **گریـسنگەر**: (١٨١٧ – ١٨٦٨) پزیـشكی دەرونـی و دەمـاری خـەڵكی ئـەڵمانیا بـوو، خاوەنی پـەرتوكی (نەخۆشیزانی نەخۆشیە دەرونیـەكان و چارەسـەریان)، هۆكـاری نەخۆشیە دەرونیەكانی دەگەڕاندەوە بۆ ناتەواوی لە دەماغدا.

○**ئیمیل كریپلین**: (١٨٥٦ – ١٩٢٦) بەیـەكێك لـە زانـا بەناوبەنگـەكانی ئـەڵمانیا دادەنرێت لەبواری نەخۆشی دەرونی و دوای لێكۆڵینەوە لە هەزارەها حاڵەتی نەخۆشی، یەكەم پەرتوكی پۆلێنكردنی نوێی نەخۆشیە دەرونیەكانی دانا بەناوی (گشتگیر لەنەخۆشیە دەرونیـەكانی – ١٨٨٣) و لەكاتی خۆیدا و ئێستاشی لەگەڵدابێت پاش هەندێك دەستكاری بەسەرچاوەیەكی

گرنگی زانستی پۆلێنكردنی نەخۆشیە دەرونیەكان دادەنرێت. بۆ یەكەمجار زاراوەی (تێكچونی پێشوەخت)ی بەكارهێنا.

دژی جگەرەكیشان و مەی خواردنەوە و بەكارهێنانی دەرمان بوو لە ووتە بەناوبانگەكانی (ئەگەر میللەتێك بیەوێت لاوێكی بەهێز و دەرون دروست بونیاد بنێت دەبێت بەكارهێنانی جگەرە و ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان قەدەغەبكات و رێگری بكات لەبەكارهێنانی زیاد لەپێویستی دەرمان).

هەمیشە ئامۆژگاری لاوانی دەكرد بەوەی ژنهێنان لەروی دەرونیەوە گرنگی زۆری هەیە و ئەگەر سێكس لەسنورە دروستەكەیدا بكرێت دەبێتە هۆی ئارامی دەرونی و كەمكردنەوەی فشار و گەڕاندنەوەی هاوسەنگی جەستە و سەقامگیری سێكسی و بونیادنانی ئامانجی كۆمەڵایەتی گەورە لە دامەزراندنی خێزان وپەروەردەكردنی منداڵ و باشتركردنی باری كۆمەڵایەتی.

كریپلین یەكێك بوو لەو زانایانەی باوەری بەتێوریەكانی فرۆید نەبووە و هەمیشە رەخنەی لێگرتووە بەوەی تیۆریەكانی زانستی نین و ئەگەری جێبەجێكردنیان نیە. ئەوەی وایكرد كریپلین وەك زانایەكی دەرونی ناوبانگی گەورەی نەبێت وەرنەگێرانی نوسراوەكانی بوو بۆ زمانی ئینگلیزی هەرچەندە كتێبەكەی (گشتگیر لەنەخۆشیە دەرونیەكان) هەشت جار چاپكراوە بەزمانی ئەڵمانی.

○نیوجین بلویلەر: (١٨٥٩- ١٩٣٩) پزیشكی دەرونی سویسری بۆ یەكەمجار زاراوەی (سكیزۆفرینیا) ی بەكارهێنا و باسی لەوەكرد ئەم حاڵەتە كاریگەری گەورەی لەسەر كەسێتی هەیە. خاوەنی هەردوو كتێبی بەنرخی خەلەفاندنی پێش وەخت یان گروپێك لە سكیزۆفرینیا (١٩٠٨)، سەرچاوەیەك بۆ نەخۆشیە دەرونیەكان (١٩١٦).

○ئــەدۆلۆف مایــەر: بــەتیۆری دەرونــی بــایلۆجی ناســراوە كــە پــشت دەبەســتێت بەپۆلێنكردنی نەخۆشی لەسەر بنەمای وەلأمدانەوەی دەرونی تاك.

زانایانی بواری شیكارە دەروون:

○ســیگمۆند فرۆیــد: (١٨٥٩- ١٩٣٩) پزیــشكی دەرون و دەمــاری نەمــساوی، بــە دامەزرێنــەری قوتابخانــەی شیكارەدەرونی دادەنرێت، بەباوكی روحی زانستی دەرونی ناخ دادەنرێـت و یەكـەم دۆزەرەوەی نەسـت و بەشـێكی زۆری توێژینـەوەكانی بـۆ بابـەتی ووزەی سێكسی (لیبیدۆ) تەرخان كردووە.گرنگترین تیۆریەكانی:

١- تیۆری ڕەمەكەكان: باس لەدوو ڕەمەك (غەریزە) دەكات ڕەمـەكی ژیان و بونیادنان (ئیرۆس) و ڕەمەكی مردن و كاولكردن (ساناتۆس).باس لەوە دەكات هەركاتێك ڕەمـەكی مردن زاڵبوو بەسەرتاكدا هەوڵی زیان گەیاندن دەدات بەخود یان بەدەوروبەر.

٢- پـۆلێنكردنی كۆئەنـدامی دەرونـی بـۆ سـێ بـەش (ئـەو، مـن، منـی بـالأ) كـەبریتین لەكەسـێتی و دەشـێت پێكـەوە بـسازێن یـان كێـشمەكێش هـەبێت لـەنێوانیان. بەسـادەیی مەبەستی لەوە بوو (ئەو) بریتیە لە حـەزەكانی تاك كەئارەزوی زۆرشت دەكات دروست بێت یـان نـا لـەرووی دەرونـی و كۆمەلأیـەتی و یاسایی و (منـی بـالأ) بریتیـەلە وویـژدان كـەرێگری دەكـات لـەكارە نەشـیاو و هەڵـەكان و لۆمـەی تـاك دەكـات لەسـەر كارەكـانی، (مـن) بریتیـە لەهاوسەنگی نێوان ئەم دوانە و هەوڵدەدات دەرچەیەك بۆ ئەو بەركەوتنەی (ئـەو) و (منـی بـالأ) بدۆزێتـەوە، لەهەنـدێك كاتـدا سـەركەوتوو دەبێـت و لەهەنـدێك كـاتی تـردا ناتوانێـت ئـەو هاوسەنگیە ڕابگرێت و ڕەفتارەكانی تاك دەكەونە ژێر كاریگـەری (ئـەو) حـەزەكان یـان (منـی بالأ) ویژدان.

٣- قۆناغــەكانی گەشەســەندنی دەرونــی: كــە دەكرێــت بــەپێنج قۆناغــەوە (قۆنـاغی دەم، كـۆم، چوك، متبوون، زاوزێـی تـەواوەتی)، گەشەسـەندنی دروست ئەوەیـە كەسـەرجەم ئـەم قۆناغانـە تێپـەرێنیت بـەبێ وەســتان و گەڕاندنــەوە. مانــەوە لەهــەر قۆناغێك لەم قۆناغانە ئەگەری دروستبوونی نەخۆشی دەرونی هەیە لە قۆناغـەكانی تـری ژیاندا، تێرنەبوون یان گرفت لەهەر قۆناغێك

کاریگەری لەسەر کەسێتی تاك هەیە لەئایندەدا. زۆر کەس بەهەڵە لەم تیۆرەی فرۆید تێدەگەن و رەخنەی بێبنەما لەم تیۆرە دەگرن، چونکە بەپێ پێویست کرۆکی ئەم تیۆریەیان نەخوێندۆتەوە تەنها بەرووکەش بیستویانە یان راڤەی هەڵەی بۆ دەکەن. هێندە لەناوەندە ئاینیەکاندا رەخنە لەم تیۆریە دەگیرێت هێندە لەناوەندە زانستیەکادا رەخنەی ئاراستە ناکرێت، ئەمەش تیۆریە نەك راستی زانستی واتە ئەگەری راست و هەڵەی هەیە. سیگمۆند فرۆید لەکاتی ئامادەکرنی تیۆریەکانیدا کەتا ئێستاش بۆچونەکانی دونیای زانست و کۆمەڵگە و هەندێك لە بیرمەندە ئایینیەکانیشی سەرقاڵکردووە

٤- میکانیزمەکانی بەرگری: فرۆید زۆر بەگرنگی باس لەم میکانیزمانە دەکات و باس لە گواستنەوەی ووزە دەکات کە (ئەو) بۆ (من) بەبۆچوونی فرۆید لەکاتی نەتوانینی هاوسەنگی لەو سێ ئاستەدا نەخۆشی دروست دەبێت.

٥- بایەخدان بە هەست و نەست و راڤەکردنی خەو بۆ تێگەشتن لەناخ و ئارەزوەکانی نەست.

٦- دامەزراندنی شێوازی نوێی چارەسەر بەپشت بەستن بەتیۆری شیکارەدەرون بۆ چارەسەرکردن.

٧- فرۆید خاوەنی زیاتر لە (١٩) کتێبە کە هەریەکەیان گرنگی خۆی هەیە لەدونیای زانستی دەروندا و گرنگترینیان (راڤەکردنی خەو، ئایندەی گومان، لادانی سێکسی، زاڵبوون بەسەر شەرمدا، یادگە، خاڵی لاوازی، سێ وتار لە تیۆری سێکسی، رەفتار، گەشەکردنی چارەسەری دەرونی، پێنج وانە لە شیکارەدەرون).

کورتەیەك لەژیانی فرۆید:

- ١٨٨١ بروانامی دکتۆرای بەدەست هێنا.
- ١٨٨٢ لە نەخۆشخانەی فیینا دەستی بەکارکرد.
- ١٨٨٥ بوو بەوانەبێژی کۆئەندامی دەمار و سەردانی فەرەنسای کرد و لەزانکۆی سالبتربیار کاری کرد.
- ١٨٨٦ گەرایەوە بۆ فەرەنسا و خەریکی توێژینەوەکانی بوو لەسەر هستریا.
- ١٨٨٦ ژنی هێناو شەش منداڵی هەبووە، (سێ کوڕ و سێ کچ).
- ١٨٨٩ جاریکی تر چوو بۆ فەرەنسا بۆ باشترکردنی تواناکانی لە چارەسەر بەخەواندنی موگناتیسی.
- ١٨٩٣ توێژینەوەیەکی بڵاوکردەوە سەبارەت بە هۆکارە دەرونیەکانی هستریا.

■ ١٨٩٥ پەرتوکی (توێژینەوەکان لەبارەی هستریا)ی بڵاوکردەوە.کەبەبەردی بناغەی تیۆری شیکارەدەرون دادەنرێت.

■ ١٩٠٨ گۆڤاری شیکارەدەرون دەرکرا، یەکێك بوو لەدەستەی کارگێری و لەلایەن (یونگ)ەوە سەرنوسەری گۆڤارەکە دەکرا.

■ فرۆید لەتەمەنی خۆیدا و دواتر پاش کۆچی دوایشی تیۆریەکانی رەخنەی زۆری لێدەگیرا و فرۆیدە نوێکان هەندێگ گۆرانکاری گەورەیان لە تیۆریەکانی فرۆید کردووە.

لەگرنگترین ووتەکانی:

○دەتوانین بەرەنگاری هێرش و رەخنە بینەوە بەلاّم بی دەستەلاّتین بەرانبەر سوپاسگورازی.

○بەو پێشکەوتنەی بەدەستمان هێناوە لەسەدەکانی ناوەراست دەیان سوتاندین بەلاّم ئەمرۆ رازی دەبن بەسوتاندنی پەرتوکەکانم.

○باوەردار نیە ئەو کەسەی بەپێی باوەرەکەی نەژی.

○وەك چۆن ناتوانرێت بەزۆر کەسێك بکرێت بەباوەدار، ناشتوانرێت کەسێك بەزۆر بکرێت بەبێ باوەر.

○پێویستیەکانی دادپەروەری سەرەتاییترین پێویستیەکانی شارستانیە.

○ئەلفرێد ئەدلەر: زانای دەروونناسی ئەمریکی (١٨٧٠ – ١٩٣٧) لە ساڵی (١٩٠٢) پەیوەندی کرد بە کۆمەڵەی شیکارەدەرونی لە ڤییەنا، دواتر بۆچونەکانی جیاوازی هەبوو لەفرۆید و زیاتر بایەخی بە(دەرونزانی تاك)دا بە دامەزرێنەری ئەو رێبازە دادەنرێت، کۆمەڵە کتێبێکی بەناوبانگی هەیە (نزیکەی سەد کتێب) کەتائەمرۆش هەندێك لەسەرچاوە زانستیەکان ئاماژەی پێدەدەن (رۆڵی نەست لە نەخۆشی دەمارگیری ١٩١٣)، خەون و راڤەکردنی خەون، توێژینەوەی کەمی ئەندام و جێگرەوەی دەرونی، کەسێتی دەمارگیری (١٩١٧)، کێشەی هۆمۆسێکشوەل، تێگەیشتن لە سروشتی مرۆڤ (١٩٢٨)، زانستی ژیان، پەروەدەکردنی منداڵ (١٩٣٠)، منداڵی بەکێشە (١٩٣٠)،چۆن دەبێت لەژیان

بگەیت (۱۹۳۱).

لەو باوەرەدا بوو ریزبەندی لەدایکبونی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کەسێتی تاك، بەوجۆرەی منداڵی گەورە زیاتر باس لەشانازیەکانی رابردوو دەکات و تێبینی ئەوەی کردووە زیاتر منداڵی یەکەم ئەگەری بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر و تاوانکردنی زیاترە، منداڵی خاوەن ریزبەندی دووەم زیاتر کەسێکی بە تەماحە و دەیەوێت بەسەر براکەیدا زاڵبێت، منداڵی بچوك زیاتر خاوەن نازە و ئەگەری ئاژاوەگێری و نەگونجانی لەگەڵ دەوروبەر زیاترە.

رەخنەکانی ئەدلەر لەپەرتوکی (راڤەی خەون)ی فرۆید وایکرد فرۆید بناسێت و پەیوەندی بەکۆمەڵەی شیکارەدەرونەوە بکات، ئەندامێکی ئاسایی کۆمەڵەکە نەبوو بەڵکو بۆ ساڵانێکی زۆر سەرۆکی کۆمەڵەکە بووە، بەڵام بۆچونەکانی هاوتا نەبوو لەگەڵ فرۆید لەساڵی (۱۹۱۱) وازی لە کۆمەڵەکە هێنا بانگەشەی بۆ رێبازەکەی (دەرونزانی تاك) دەستپێکرد و نۆ ئەندام لە ئەندامانی کۆمەڵەی شیکارەدەرون لەگەڵیدا هاورابوون و وازیان لە کۆمەڵەی شیکارەدەرون هێنا.

○چارلس ئیدوارد سپێرمان: زانای دەرونی بەریتانی(۱۸٦۳ – ۱۹٤۹) سەرۆکی کۆمەڵەی دەرونناسانی بەریتانیا بوو (۱۹۲۳) و سەرنوسەری گۆڤاری (دەرونزانی گشتی) بووە. لەگرنگترین دانراوەکانی (سروشتی زیرەکی (۱۹۲۳)، پێوەرەکانی ژیری (۱۹۲٥)، تواناکانی مرۆڤ (۱۹٥۰). دەرونزانی بەدرێژایی سەدەکان، ژیری گشتی (۱۹۰٤).

○گۆلدا ئەلبۆرت: زانای دەرونی ئەمریکی (۱۸۹۷ – ۱۹٦۷) لەزانکۆی هارڤارد خوێندنی تەواوکردوەو بایەخی بە بواری (کەسێتی) داوە زیاتر لە پەرتوکێکی هەیە لەو بوارەدا، کەسێتی راڤەکردنی دەرونی (۱۹۳۹)، شێواز و گەشەی کەسێتی (۱۹٦۱)، پێوەرە بنەرەتیەکانی دەرونزانی کەسێتی (۱۹٥٥).

○رۆبرت مۆریس ئۆجدن: زانای دەرونی ئەمەریکی، کۆمەڵێکی زۆر توێژینەوە و بابەتی نوسراوی هەیە بەهەردوو زمانی ئینگلیزی و ئەڵمانی لەبارەی یادگە، فێربوون، سایکۆلۆژیای بیستن، وێنەو بینین، خەیاڵ، دەنگ، هەست، ژیری، چالاکی هۆشمەندی، پەروەردە.

لەگرنگترین کتێبەکانی دەروازەیەك بۆ نەخۆشی دەرونی (١٩١٤)، بیستن (١٩٢٤)، دەرونزانی و پەروەردە (١٩٢٦).

○ **ئیڤان باڤلۆڤ**: زانای روسی بواری فیزیا (١٨٤٩ – ١٩٣٦)، بایەخی بە بواری فیزیای هەرسکردن دەدا کەبەهۆیەوە خەڵاتی نۆبلی وەرگرت لەساڵی (١٩٠٤)، کاتێك توێژینەوە بەناوبەنگەکەی ئەنجامدا بەوەی زەنگێکی لێدەدا و پاش کەمێك خواردنی دەدا بە سەگەکە دواتر تەنها زەنگی لێدەدا بەبێ بوونی خواردن بەڵام تێبینی کرد سەگەکە لیکی دێتە خوارەوە بەبێ ئەوەی خواردنیش هەبێت، واتە وەك فێربونێك بۆ ئەوەی چاوەروانی خواردن دەکات، بەهۆی ئەمەوە گرنگترین تیۆری زانستی دانا لەبواری ڕەفتاریدا و لەزانستی ئەمڕۆدا زۆرجار چارەسەری نەخۆشی دەرونی و ڕاستکردنەوەی ڕەفتاری تاك پشت بەم تیۆرە دەبەستێت. گرنگترین کتێبی (کاری رژێنەکانی هەرسکردن (١٩٠٢)، بیست ساڵ لەتوێژنەوەی ڕەفتاری ئاژەڵان (١٩٣٣)، هەروەها کۆمەڵێکی زۆر توێژینەوەی زانستی بڵاوکردۆتەوە لە ساڵانی نێوان (١٩٠٠ – ١٩٣٠).

○ **ئەلفرێد بینێ**: زانای دەروونناسی فەرەنسی (١٨٥٧ – ١٩١١) یەکەم پێوەری زانستی بۆ پێوانی ئاستی ژیری دانا، بایەخی بە زانستی خەواندنی موگناتیسی و گۆرانکاریە نەخۆشیەکانی کەسێتی دەدا، لە ژیانیدا (٣٣) بابەتی نوسیوە بەتەنها و (٢١) بابەتیش بەهاوبەشی لەگەڵ کەسانی تردا.

○ **ئیدوارد سۆراندایك**: زانای دەرونی ئەمەریکی (١٨٧٤ – ١٩٤٩) بایەخی بەبواری توێژینەوە دەدا لەسەر ئاژەڵان لەگرنگترین تیۆریەکانی فێربوون بەهەوڵدان و هەڵەکردن، کۆمەڵە کتێبێکی بەناوبانگی هەیە لەبواری دەرونیدا گرنگترینیان، دەرونزانی فێرکاری (١٩١٣)، ژیری ئاژەڵان (١٩١١)، دەرونزانی خوێندن (١٩١٤)، پێوەری ژیری (١٩٢٦)، سروشتی مرۆڤایەتی و سستمی کۆمەڵایەتی (١٩٤٠).

○ **جۆرج دیما**: یەکێکە لەو زانایانەی بایەخی تەواوی بە بواری (هەڵچوون و نەخۆشیە دەرونیەکان لەکاتی جەنگدا) داوە لەگرنگترین نوسراوەکانی هەڵچونەکان (١٨٩٥)، دڵتەنگی و شادی (١٩٠٠)، تیۆری هەڵچونەکان و خەندە و دەربڕینی هەڵچونەکان (١٩٠٦)، لەکاتی جەنگدا بەهۆی زۆری ژمارەی نەخۆش و بایەخدانی بەنەخۆش لەوکاتەدا کتێبی (نەخۆشیە دەرونی و هۆشمەندیەکان لای ئەڵمان و نەمساویەکان ١٩١٨) نوسی و پاشان کتێبی (جیهانی رۆحەکان و خواوەند لە رۆشنایی زانستی نەخۆشیە دەرونیەکان)ەوە نوسی.

○**جان مارتن چاکۆ**: بەباوکی دەرونزانی پزیشکی دادەنرێت لەفەرەنسا، یەکێك بووە لە پزیشکەکانی نەخۆشخانەی (سالبتریار)ی بەناوبانگ، خەریکی خەواندنی موگناتیسی بووە سەرجەم کارەکانی لەدووتوێی نۆ بەرگدا کۆکراونەتەوە.

○**ماکس فرتایمەر**: زانای دەرونی ئەڵمانی (۱۸۸۰ - ۱۹٤۳) دامەزرێنەری قوتابخانەی جستالتە لەبواری دەرونزانیدا، گرنگترین بڵاوکراوەکانی (توێژینەوە لە تیۆری جستالت ۱۹۲۱) باس لە گرنگترین بنەما گشتیەکانی تیۆریەکەی دەکات.

○**ریمۆند کاتیل**: زانای دەرونی ئەمەریکی لەگرنگترین بڵاوکراوەکانی، دەرونزانی گشتی (۱۹٤۱)، وەسف و پێوەری کەسێتی (۱۹٤٦)، شیکردنەوەی زانستی بۆ کەسێتی (۱۹٥۲)، هەروەها پێوەری گەشە و ژیری منداڵی دانا.

○**کۆرت کۆفکا**: دەرونزانی ئەڵمانی (۱۸۸٦- ۱۹٤۱) هەڵگری بروانامەی دکتۆرایە لەزانکۆی برلین، بەیەکێك لەپێشەنگەکانی قوتابخانەی جستالت دادەنرێت، گەلێك بڵاوکراوەی هەیە لەو بارەیەوە گرنگترینیان: بنەماکانی دەرونزانی جستالت (۱۹۳۰)، بنەماکانی گەشەکردنی دەرون، دەرککردن دەروازەیەك بۆ قوتابخانەی جستالت (۱۹۲۲).

○**کارن هۆرنی**: زانای دەرونی ئەمەریکی (۱۸۸٥ - ۱۹٥۲)، ڕاگری پەیمانگای ئەمەریکی بووە بۆ شیکارەدەرون (۱۹٤۱ - ۱۹٥۲) باوەڕی بە ڕێبازی فرۆیدە نوێکان هەبووە، لەگرنگترین بڵاوکراوەکانی: شێوازی نوێی شیکارەدەرون (۱۹۳۹)، شیکارەدەرونی خودی (۱۹٤۲)، کێشمەکێشە ناوخۆییەکان (۱۹٤٥)، دەمارگیری و گەشەکردنی مرۆڤ (۱۹٥۰).

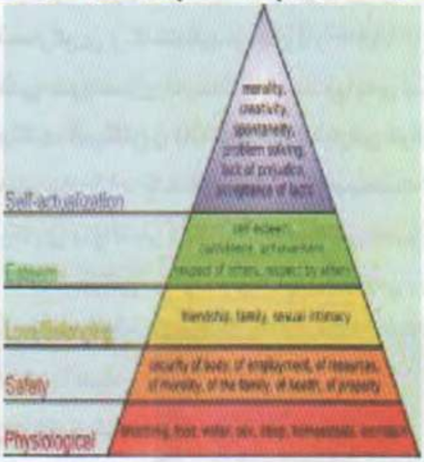
○**کارل گوستاف یونگ**: زانای دەرونی سویسری بەیەکێك لەسێپایەی بواری شیکارەدەرون دادەنرێت (فرۆید، ئەدلەر، یونگ)، گرنگترین بابەتەکانی لەبارەی توشبون بەهستریایە. لە بڵاوکراوەکانی: ناوەرۆکی زوهان (۱۹۰۸)، بنەمای لیبیدۆ و مەبەست لێی، ساکۆلۆژیای نەست (۱۹۱۷)، دەرونزانی شیکاری و پاڵنەر (۱۹۲٦)، لەچالاکی دەرونی و بابەتی تر (۱۹۲۸). تیۆری شیکارەدەرون (۱۹۱۳)، مرۆڤی سەردەم و گەڕان بەدوای ڕوحدا (۱۹۲۲)، دەرونزانی و ئایین (۱۹۳۸)، منداڵی بەهرەدار (۱۹٤۳)، ویژدان لە تێڕوانینی دەرونیەوە (۱۹٥۸)، لەبەر ئەوەی یونگ کەسێکی مەسیحی باوەڕداربوو و لە بنەماڵەیەکی ئاینی بوو نەیدەتوانی لەگەڵ تیۆریەکانی فرۆیدا یەکبگرێتەوە بۆیە هەر زوو لەیەکتر جیابونەوە و تیۆری تایبەتی بەخۆی دانا کەلەهەندێك خاڵدا هاورابوو

لەگەڵ فرۆید و لەهەندێکی تر زۆر جودا بەتایبەتی لەبابەتی ڕەفتاری تاکدا.

تیۆریەکەی یونگ ڕەتکردنەوەی تەواوی تیۆریەکانی فرۆید نیە بەڵام دەستکاری کراوە و برێك تازەگەری تێدایە بۆنمونە لای فرۆید ڕەفتاری تاك بەهۆی نەستەوە دیاری دەکرێت کەتایبەتە بە مێژووی تاك لای یونگ هەمان ڕاستی هەیە بەلام مێژوو دوو بەشە مێژوی تاك و مێژوی کۆمەڵ. کەواتە هەموو تاکێك دوو رابردوی هەیە، رابردوی کەسەکە نەستی تایبەت یان کەسی دروست دەکات وە رابردووی کۆمەڵ یان رابردووی مرۆڤایەتی کە نەستی کۆمەڵی دروست دەکات.بۆیە سیماکانی ڕەفتاری تاك لای یونگ تەنها وابەستە نیە بەرابردووی تاکەوە بەڵکو بەتاك و کۆمەڵگە و مرۆڤایەتیەوە.

لێرەوە جیاوازی دەردەکەوێت و یونگ ووتە بەناوبانگەکەی دەلێت (مرۆڤ وەك چۆن هۆکارەکان دەیجوڵێنێت بەهەمان شێوە ئامانجەکانیش دەیجوڵێنێت) چونکە فرۆید ڕەفتارەکانی تاك وابەستە دەکات بەرابردووە و بە ڕەمەکەکانی مرۆڤ بەڵام یونگ دەروانێتە رابردوو و ئاینده و باس لەوە دەکات مرۆڤ لەپێناو کامڵبوندا هەوڵدەدات.

○ **ابراهام ماسلۆ:** (١٩٠٨- ١٩٧٠) دامەزرێنەری دەرونزانی مرۆڤایەتی، بنەمای تیۆریەکەی ماسلۆ لەسەرپلەبەندی پێویستیەکانی مرۆڤ دامەزراوە و بەیەکێك لەهەرە تیۆریە گرنگەکانی دەرونزانی دادەنرێت کەدەتوانرێت بەهۆیەوە گەلێك ڕەفتار و هەڵوێستی تاك شیبکرێتەوە. کورتەی پلەبەندی پێویستەکانی مرۆڤی بەم جۆرە ریزبەند کراوە: وێنەی قوچەکی ماسلۆ بۆ پلەبەندی پێویستیەکانی مرۆڤ و وێنەی خودی ئەبراهام ماسلۆ)



١- پێویستیە فسیۆلۆژیەکان: وەکو برسێتی، تینوێتی، سێکسی، خۆپاراستن لەئازار.

٢- پێویستی سەلامەتی: بریتیە لەهەندێك پێویستی بۆمانەوەی حاڵەتی ئێستای تاك، وەك بوونی سستەم و پارێزگاری، و جێگیری مادی و مەعنەوی، بەدووربوون بە ئاژاوە و تەماوی لەژیاندا.

٣- پێویستی خۆشەویستی و لایەنگریبوون: بریتیە لەپێویستی تاك بۆ خۆشەویستی كەسێك یان خێزان یان ئەندامبوون لەگروپێك یان چالاكیەك (كۆمەڵایەتی، ژینگەیی، رامیاری، وەرزشی.... هتد).

ئەمەش دەبێت بەدوو ئاستەوە:

○ئاستی پێویستی بۆ خۆشەویستی یان ئاستی نزم: كەتاك دەگەڕێت بەشوێن خۆشەویستدا بۆپركردنەوەی ئەو بۆشاییەی هەستی پێدەكات لەبواری سێكس و ئاسایش و ئارامی.

○ئاستی بوونی خۆشەویستی یان ئاستی بەرز: كەتاك كەسێكی خۆش دەوێت لەبەر بوونی خۆشەویستی نەك بۆ بەكارهێنانی بۆ پلەبەندیەكانی یەك و دوو. (دەشێت هەندێك كات خۆشەویستیەكە تێكەڵەیەك بێت لەهەردوكیان)

٤- پێویستی رێزلێنان: بەبۆچونی ماسلۆ ئەم پێویستیە دوو لایەنی هەیە:

لایەنی یەكەم: بریتیە لە رێزگرتنی خود یان هەستكردن لەناخدا بە نرخی خۆت.

لایەنی دووەم: پێویستی بەوەی رێز و پێزانینی كەسانی تر بەدەست بێنیت.(لەرێی ناوبانگی چاك و سەركەوتن لەبوری كۆمەڵایەتی و پیشەیی، رێزلێنانی كەسانی تر لەسەركەوتنەكانی) بەتێپەربونی كات لایەنی یەكەم گرنگتر دەبێت لەلایەنی دووەم. تاك هێندەی بەلایەوە گرنگە ناخی خۆی رازی بكات هێندە گوێی لێنیە چواردەور سوپاس و پیاهەڵدانی بۆ بكەن.

٥- پێویستی باڵا، پێویستی بەدیهێنانی خود: بریتیە لەكۆمەڵە پێویستیەك تاك ناگاتە ئەو ئاستە هەتا پێویستیە سەرەتاییەكانی فەراهەم نەكات، گرنگترینیان گەڕان بەدوای ڕاستیەكان، بەدیهێنانی یاسا و رێكخستن، پەیوەستبوون بە دادگەری، گەڕان بەدوای جوانی، لای ماسلۆ ئەم پێویستیانە لەناخی تاكدا هەیە بەڵام هەتا پێویستیە سەرەتاییەكان بەدەست نەیەت تاك ناتوانێت بەپێی پێویست بایەخ بەم لایەنە بدات و چێژی لێببینێت.

پێویستی زانین و جوانی كەدوو پێویستی گرنگن لەژیانا هەرچەندە ماسلۆ باس لەگرنگی ئەم دوو پێویستیە دەكات بەڵام لە پلەبەندیەكەیدا شوێنی بۆ دانەناوە:

پێویستی جوانی: بریتیە لەبەرگەنەگرتنی پەشێوی و ئاژاوە و ناشرینی و ئارەزوكردنی یاسا و گونجاندن و تەواوكردنی كار بەشێوەی دروست.

پێویستی زانین: بریتیە لە پێویستی دۆزینەوە و زانین و تێگەیشتن، تا دەگاتە ئاستێك تاك بایەخدانی بەپێویستیە فسیۆلۆژیەکان بیردەکات و هەوڵی زانین و تێگەیشتن بەبوون دەدات.

بێگومان باسکردن و ناوهێنانی سەرجەم ئەو زاناو پزیشك و بلیمەتانەی لەبواری دەرونی و دەرون دروستیدا جێ پەنجەیان دیارە کارێکی ئاسان نیە و لەکتێبخانە جیهانیەکان کتێبی چەندبەرگ هەیە کەبەکورتی باس لەو زانایانە دەکات. هەریەکەیان بۆ کاتوساتی خۆی رۆڵی گەورەو گرنگی هەبووە ئەم خەرمانە زانستیەی ئەمرۆ بەبێ ئەرك و ماندوو بوون و گیان بەخشینی سەدەها زانا و پزیشك و خەمخۆری ئەم بوارە نەبوایە نەدەگەشتە ئەو ئاستەی یەکێك لەپێوەرەکانی پێشکەوتنی میللەتان بریتی بێت لەوەی تا چ ئاستێك خزمەتگوزاری تەندروستی خزمەتگوزاری دەرونی هەیە.

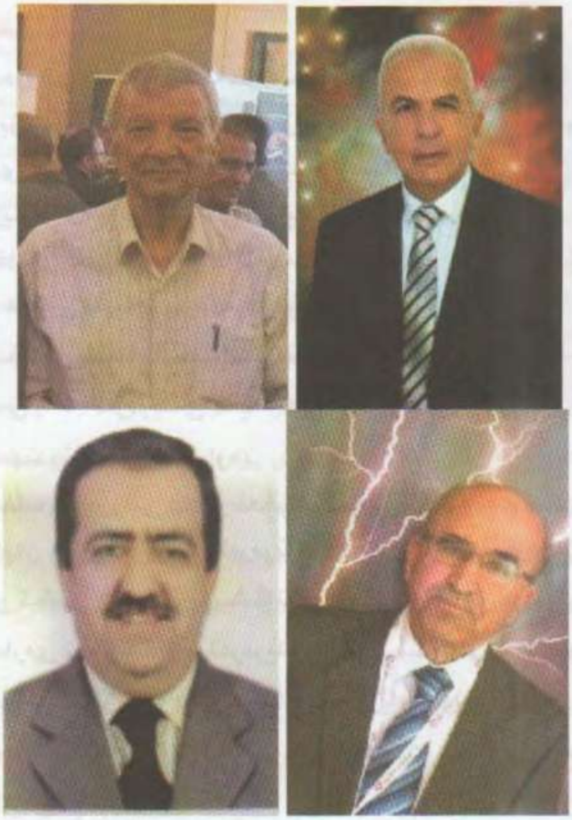
مێژووی هەندێک داهێنان و پرۆسەی پزیشکی لەبواری دەروونیدا:

ژ	ساڵ	ناوی زانا	داهێنان
١	١٩٣٤	ساکل	چارەسەرکردن بە بورانەوە لەرێگەی ئینسۆلینەوە
٢	١٩٣٦	مۆنیز	نەشتەرگەری بەشی پێشەوەی مێشك
٣	١٩٣٦	میدۆنا	چارەسەرکردن بە فیلێهێنان لە رێگەی میترازۆلی
٤	١٩٣٨	سێرلیتی و بینی	چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا
٥	١٩٤١	براندلی	چارەسەرکردنی فرەجولەیی منداڵ بە ئەمفیتامین
٦	١٩٤٩	کاد	دەرمانی لیسیۆم
٧	١٩٥٢	دیلەی و دینکەر	دەرمانی کلۆرپرۆمازین
٨	١٩٥٤	ستێرنباخ	دەرمانی بینزۆدایەزیپین
٩	١٩٥٧	کران و کلینی	دەرمانی ئیپرۆنایەزاید
١٠	١٩٥٧	کوهن	دەرمانی ئیمیپرامین
١١	١٩٦٦	لامبێرت و هاورێکانی	دەرمانی ڤالپرۆید بۆ چارەسەری دوو جەمسەری
١٢	١٩٦٧	فێرناندز و لوپێز-ئیبۆر	دەرمانی کلۆمیپرامین بۆ چارەسەری وەسواسی
١٣	١٩٧١	تاکیزاکی و هانەوکا	دەرمانی کاربامازیپین بۆ چارەسەری پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری
١٤	١٩٨٨	کانی و هاورێکانی	دەرمانی کلۆزاپین بۆ چارەسەری سکیزۆفرینیای بەرەنگاریکار
١٤	١٩٩٩	کالابرێس و هاورێکانی	دەرمانی لامۆتریجین بۆ چارەسەری پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری
١٥	٢٠٠١	شیلتۆن و هاورێکانی	دەرمانی دژەسایکۆزی شاز بۆ چارەسەری خەمۆکی.
١٦	٢٠٠٥	کالابرێس و هاورێکانی	دەرمانی کیۆتایەپین بۆ چارەسەری پەشێوی دوو جەمسەری - خەمۆکی.

مێژووی تەندروستی دەروونی (هەرێمی کوردستان)
History of Mental Health (Kurdistan Region)

کوردستان وەك هەرێمێك لەباکوری عێراق کەچەند شارێك لەخۆدەگرێت و ژمارەی دانیشتوانی برێك لە پێنج ملیۆن زیاترە، خزمەتگوزاری دەرونی لەم ناوچەیەدا بۆ ئایندەیەکی زۆر کۆن ناگەڕێتەوە و لە کۆتایی حەفتاکانی سەدەی رابردوو لەشاری سلێمانی لەلایەن د. نەجات محمد یوسف و لەسەرەتای هەشتاکانەوە لەهەولێر لەلایەن پرۆفیسۆر د.نزار محمد محمد ئەمین و د.عدنان عبدالوهاب خزمەتگوزاری دەرونی لەسێ ئاستدا پێشکەش دەکرا (نەخۆشی بەشی دەرونی واتە ئەو نەخۆشانەی پێویستی بە خەواندن لەنەخۆشخانە هەبوو، نەخۆشی دەرەکی لە راوێژکاری دەرونی، نەخۆشی دەرەکی لە کلینیکەکان)، ئەم خزمەتگوزاریانە بەم شێوەیە بەردەوام بوو بەزیادبونی چەند پزیشکێکی تر وەك د.جمال عمر تۆفیق و د. وهیبە کە هەردووکیان لەشاری سلێمانی بوون، دواتر رۆڵی گەورە و ئاشکرای د.جمال عمر دەردەکەوێت و شوێن پەنجەی لە نۆژەنکردنەوەی بەشی دەرونی لە سلێمانی و کردنەوەی نەخۆشخانەی دەرونی سۆز لە تاسلوجە و هاوکاری بەردەوامی بۆ خوێندکارانی بۆردی دەرونی بەهۆی ئەو پێگە ئیداری و پەیوەندیە پتەوەی لەگەڵ پزیشکانی بەشەکانی تری عێراقدا هەیبوە، هەروەها لەدوای ساڵی (٢٠٠٣) و روخانی رژێمی فەرمانرەوایی لەعێراقدا دەرگای خوێندنی باڵا بەرووی پزیشکە کوردەکاندا کرایەوە و لەماوەیەکی کەمدا زیاتر لە (٢٥) پزیشك توانیان بڕوانامەی دکتۆرا بەدەست بێنن لەبواری تەندروستی دەرونی و هەریەکەیان بەپێی توانای خۆی لەرێی نوسین و ڕاگەیاندن و خزمەتی نەخۆشەوە جێ دەستی خۆی نەخشاندوە.

رۆڵی گرنگ و بەچاوی هەردوو پزیشکی دەرونی (پۆرفیسۆر د. نزار محمد ئەمین و ی. پ. د.سیروان کامل عەلی) لەکردنەوەی خوێندنی باڵای کوردستانی (بۆردی تەندروستی دەرونی) کاریگەری گەورەی هەبوو لە پێگەیاندنی هەندێك پزیشکی پسپۆری دەرونی. پێشتریش لەرێی سەرپەرشتیکردنیان بۆ سەنتەری بۆردی عێراقی لە سلێمانی و هەولێر توانیان کۆمەڵە پزیشکێکی دەرونی پێبگەیەنن. هەروەها نابێت رۆڵی خزمەتگوزاریانەی پسپۆری بواری نەخۆشیە دەرونیەکان (د. عدنان عبدالوهاب شاکر) لەبیربکەین کە ماوەی زیاتر (٤٠) ساڵە خزمەتی ئەم بوارە دەکات.



بەهۆی خراپی باری ئاسایشی عێراق ژمارەیەك پزیشکی پسپۆری دەرونی لەشارەکانی ناوەراستی عێراقەوە بەرەو کوردستان هاتن رۆڵی گرنگیان هەبوو لە خزمەتگوزاری دەرونی و بواری خوێندنی باڵا.

هەوڵەکانی هەندێك پزیشکی عێراقی کەلەدەرەوەی وولات بوون سەردانی ناوبەناویان بۆ عێراق و کردنەوەی گەلێك خولی ڕاهێنان بۆ پزیشکەکەکان و نوسینەوەی هەندێك مانوەڵ و رێبەر بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەرونی بەهاوکاری رێکخراوی هارتلاند ئەلایەنس خزمەتگوزاری دەرونی و ئاستی زانستی چەند هەنگاوێك بردە پێشەوە.

لە سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی رابردوو لەرێی رێکخراوێکی ناحکومی سویدی (دایەکۆنیا) لەرێی خولی بەردەوامەوە هەوڵی دروستکردنی کارمەندی تایبەتمەندی بواری دەروندروستی منداڵیدا.

جۆری نەخۆشخانە دەرونیەکان:

•بەشی دەرونی کە سەر بەنەخۆشخانە گشتیەکانە: لەسلێمانی نزیکەی (٣٦) قەرەوێلەی هەیە بۆ گەوران و (٣) قەرەوێلە بۆ منداڵان و (٤) قەرەوێڵە بۆ چارەسەرکردنی ئالودەبوانی مادەی هۆشبەر، بەشی تایبەت بە چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا. لەهەولێر بەشی دەرونی نزیکەی (٢٠) قەرەوێلەی تێدایە.

•نەخۆشخانەی دەرونی سۆز کە تایبەتە بەنەخۆشی دەرونی درێژخایەن نزیکەی (٧٠) قەرەوێلەی هەیە و تایبەت بەرەگەزی مێینە.

•نەخۆشخانەی شەهید سەلاحی مهندس کە تایبەتە بەنەخۆشی دەرونی درێژخایەن نزیکەی (٤٠) قەرەوێلەی هەیە، تایبەتە بە رەگەزی نێرینە. (لەلایەن بنەماڵەی شەهید سەلاحی مهندیسەوە بنیاد نراوە).

•نەخۆشخانەی دەرونی لەناو نەخۆشخانەی رزگاری لە هەولێر کەتایبەتە بە نەخۆشی درێژخایەن و نزیکەی (٤٠) قەرەوێلەی هەیە و تایبەتە بەرەگەزی نێرینە.

بەشێوەیەکی گشتی ژمارەی پزیشکانی دەرونی لەشاری هەولێر زیاترە لەشاری سلێمانی بەڵام ژمارەی نەخۆشخانەو قەرەوێلە لەشاری سلێمانی زیاترە وەك لەهەولێر.

ژمارە پزیشکانی نەخۆشیە دەرونیەکان بەجۆرێك لەم دە ساڵەی دواییدا زۆربووە پێویستی بەوەکرد کە کۆمەڵەی تایبەت بەخۆیان هەبێت بەناوی (کۆمەڵەی پزیشکانی دەرونی کوردستان).

لەسەرەتای ساڵی (٢٠٠٠)دا تەنها یەك چارەسازی دەرونی (سەلاح حسن) هەبووە لەسەرانسەری کوردستان بەڵام لەمرۆدا (٢٠١٨) زیاتر لە (٢٠) چارەسازی دەرونی وتوێژەری کۆمەڵایەتی و توێژەری دەرونی لە نەخۆشخانە دەرونیەکان خزمەتگوازری پێشکەش بە نەخۆشەکان دەکەن. زیاتر لە (١٠) کەسیان هەڵگری بروانامەی ماستەرن لە کلینیکەل سایکۆلۆژی کە زانکۆی کۆیە رۆڵی بەرچاوی هەبوو لە پێگەیاندنی ژمارەیەك چارەسازی دەرونی بەهۆی بوونی بەشی کلینیکەل سایکۆلۆژی لەزانکۆی کۆیە هەروەها پێدانی پلەی ماستەر لەهەمان بواردا.

سەبارەت بە خزمەتگوزاری دەرونی بۆ منداڵان لەشاری هەولێر لەرێی رێکخراوی مناڵپارێزی سویدی و رێکخراوی سویدی بۆ ئازادکردنی تاك بەهاوکاری کۆمەڵە پزیشکێکی پسپۆر لەبوارە جیاجیاکان و پرۆفیسۆر د. نزار محمد توانرا سەنتەری هیلینا بۆ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت بکرێتەوە، لەشاری دهۆك بەهاوکاری رێکخراوی

ڕێكخراوەكانی گەشەپێدانی مەدەنیەت ڕۆڵی بەرچاویان هەبووە لەخزمەتگوزاری دەرونی لەسەرو هەموویانەوە ڕێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس لەرێی خولی بەردەوام و پێگەیاندنی كارمەندانی تەندروستی كۆمەلایەتی و بانگهێشتكردنی كۆمەڵە پسپۆڕێكی بواری دەرونی و خزمەتگوزاری دەرونی بەردەوام لەرێی بنكە تەندروستیەكانەوە و هەروەها بوونی بنكەی تایبەت بەخۆیان بۆچارەسەری نەخۆشیە دەرونیەكان بەتایبەتی قوربانیانی ئەشكەنجە، پاشان ڕۆڵی ڕێكخراوی ژیان بۆ خزمەتگوزاری دەرونی لەزۆربەی شارەكانی كوردستان و ڕێكخراوی وچان لەچەند ساڵی رابردودا جێی ئاماژە پێدانە. هەندێك ڕێكخراوی تر كەماندوو نەناسانە بەردەوامن لەكاركردن و ڕێكخراوەكانی ژنان بوونە هۆی ئەوەی هۆشیاری تەندروستی دەرونی كۆمەڵە هەنگاوێكی گەورە بچێتە پێشەوە.

بێگومان ڕێكخراو و لایەن و كەسانی تریش هەبوون ڕۆڵیان هەبووە لەپێشخستنی بواری تەندروستی دەرونی بەلاّم دەشێت لەم پەرتوكە و لەم بەشەدا لەوە زیاتر بوارنەبێت بۆ ناوهێنانیان، بەدڵنیاییەوە ناونەهێنانیان هیچ لە ماندوبون و خزمەت و پێگەی ئەو كەس و لایەنانە كەمناكاتەوە.

ئەمانەی نوسران رووی گەشی مێژووی تەندروستی دەرونیە بەلاّم كۆمەڵگەی خۆمان هاوشێوەی سەرجەم كۆمەڵگە دواكەوتوەكانی ناوچەكە و جیهان هێشتا كەسانێكی زۆر باوەریان بەچارەسەری نەخۆشی دەرونی هەیە لەرێی جادووكردن و فێلبازی و دەركردنی روحە شەرەنگێزەكان و خاوەن ئەم بۆچوونە ناڕاستانە هەوڵدەدەن پالپشتی ئاینی بۆ بۆچونەكانیان بدۆزنەوە و نەشارەزایی و لاوازی ئاستی رۆشنبیری تاكەكان گەورەترین پاڵپشت و هاندەرە بۆكاری ئەم كەسانە و هەندێك راگەیاندن و ڕاگەیاندكاری بێ پەیام و بێ بەرنامە بانگەشە بۆ ئەم كەسانە دەكەن بەبێ ئەوەی باس لەمەترسی و گومرایی كاری ئەم كەسانە بكەن، شێواز و بنەمای كاری ئەم كەسانە لەبەشی ڕاستكردنەوەی بۆچونە هەڵەكان (بەشی یەكەم) باسكراوە.

کۆئەندامی دەمار
دەماغ و پۆلێنکردنی بەشەکانی
ئەرکی بەشە جیاوازەکانی دەماغ
کاسە دەمارییەکان
کۆئەندامی بەسۆز و بێ سۆز
گوازەرەوە دەمارییەکان
شلەی مێشك و درکە پەتك.
هەستەکان (بینین، بیستن، تامکردن، بۆنکردن، ئازار)
ئەو پشکنینانەی بۆ کۆئەندامی دەمار دەکرێن

بەشی سێیەم
توێکاری و فسۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

فسیۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

Anatomy and physiology of nervous system

بەشێوەیەکی گشتی کاتێك باس لەکۆئەندامی دەمار دەکەین مەبەستمان مێشك و درکە پەتك و چێوە دەمارەکانە، کەتایبەتمەندی خۆی هەیە لەتوێکاری و کۆمەڵە ئەرکێکی گرنگ ئەنجام دەدات کەبەبێ ئەو کۆئەندامە بەردەوامی لەژیان کارێکی مەحالە.

کۆئەندامی دەمار لەدوو بەش پێکدێت:

١- ناوەندە کۆئەندامی دەمار: central nervous system

I - دەماغ

- مێشك brain
- مێشکۆکە cerebellum
- قەدی مێشك Brain stem

قەدی مێشك لەسێ بەش پێکدێت:

- لاکێشەمۆخ Medulla oblongata
- پردە دەماغ Pons
- ناوەندە دەماغ Midbrain

- نێوانە دەماغ Midencephalon

لەدوو بەش پێکدێت:

- سەلەمەس (لانکە – بێشکە) thalamus
- هایپۆسەلەمەس (ژێر لانکە) Hypothalamus

II - درکە پەتك Spinal Cord

٢- چێوە کۆئەندامی دەمار: Peripheral nervous system

- جەستە دەمارییەکان somatic nerve

لەدوو بەشپێکدێت:

- کاسە دەمارییەکان Cranial nerves
- درکە دەمارییەکان Spinal nerves

- لەخۆوە کۆئەندامی دەمار: autonomic nervous system

لەدوو بەش پێکدێت

- بەسۆز sympathetic
- بێ سۆز parasympathetic

دەماغ چۆن زانیاری وەردەگرێت؟

ڕەنگە ئەمە پرسیاری ڕۆژانەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ بێت ئەم هەموو زانیاریانەی ڕۆژانە لەڕێگەی هەستەکانەوە وەریان دەگرین چی لێدێت؟ چۆن مێشکی ئیمە مامەڵە لەگەڵ ئەم زانیاریانە دەکات، بەشێوەیەکی بەردەوام لەکاتی بەئاگاییدا هەستی بینین و بیستن و تامکردن و بەرکەوتن و بۆنکردن لەکارکردندان و هەندێك لەم زانیاریانە بۆدەیەها ساڵ لەیادگەی ئێمەدا دەمێنێتەوە و هەندێکیان بیرمان ناکەوێتەوە بەڵام کاریگەری ڕەفتاری بەسەرمانەوە بەجێدێڵێت.

دەماغ بەشەش قۆناخ دەماغ زانیاری وەردەگرێت و وەڵامی دەداتەوە:

١- وەرگرتنی زانیاری: لەڕێگەی هەستەکانەوە (بینین، بیستن، بەرکەوتن، بۆنکردن، تامکردن) تاك زانیاریەکان وەردەگرێت.

٢- شیکردنەوەی زانیاریەکە: ئەو زانیاریانەی وەرمان گرتووە بەپێی جۆری زانیارییەکە شیکردنەوەی بۆ دەکرێت.

٣- کۆدپێدانی بۆ ئەو زانیارییە: پاش شیکردنەوەی زانیارییەکان کۆدی تایبەتیان دەدرێتێ و لەدەماغ دا هەڵدەگیرێت (سەیڤدەکرێت).

٤- ناردنی زانیاری وەڵامدانەوە: پاشان ئەو زانیاریانەی وەرگیراوە بەپێی پێویست وەڵامدانەوەی بۆ دەکرێت بەپێ زانیارییەکە دەشێت بۆنێکی خۆش یان ناخۆش، هەواڵێکی خۆشی یان ناخۆشی بێت یا بەرکەوتەیەکی دەرەکی بێت.

٥- کردنەوەی کۆد بۆ فرمانی پێویست: پاش ئەوەی زانیاری دەنێردرێتەوە کۆدی تایبەت بەو فرمانە دەکرێتەوە و وەڵامە فرمانی پێویست دەدرێت.

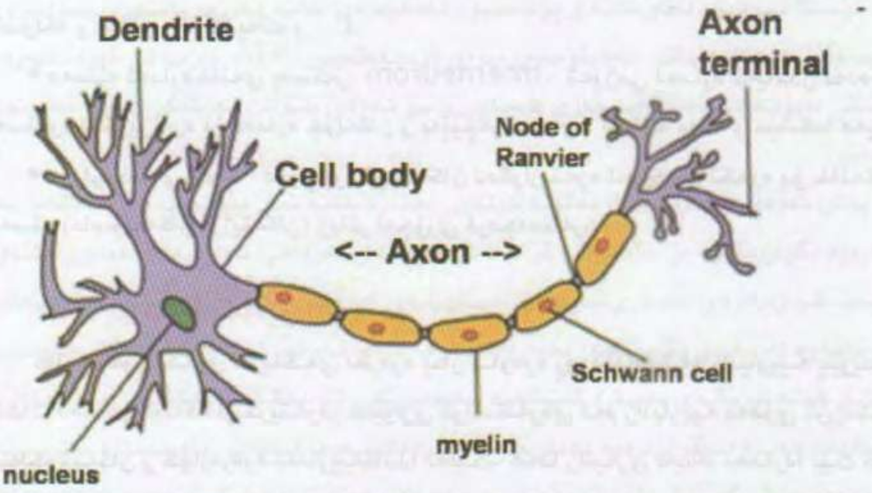
٦- وەڵامدانەوەی ماسولکەیی: بەپێ پێویستی وەڵامەکە ماسولەکان کارەکە جێبەجێ دەکەن.

دەمارە خانە : Nervous cell

دەمارە خانە یەکەی بنچینەی پێکهاتن و فرمانە لەکۆئەندامی دەماردا، هێندە بچوکە بەووردبینی ئەلکترۆنی نەبێت نابینرێت، بەپێی شوێن و ئەرکی دەمارە خانە قەبارە و شێوەی دەگۆڕێت، دەمارە خانەکان پێکەوە بەستراون لەڕێگەی گەیەنەری دەمارییەوە.

دەمارە خانە بەشێکی گەورەی هەیە پێی دەوترێت لەشی دەمارەخانە کەسایتۆپلازم و مایتۆکۆندریا و دەزگای گۆلجی و رایبۆسۆمەکان و دەنکۆلەی نیسل..... تێدایە. هەر یەکە لەمانە فرمانی تایبەت بەخۆی هەیە.

لەشـــی دەمـــارە خانـــە کۆمـــەڵێك چـــوکلەی دەزولـــەیی لێدەبێتـــەوە پێـــی دەڵـــێن (چوکلەدەزولەییەکان) (Dendrites). هەندێك لەم چوکلانە کورت و پەلدارن و پێیان دەڵێن (لق و پۆپ) و فرمانی سەرەکیان گواستنەوەی زانیارییە لەدەمارە خانەیەکی ترەوە بۆ لەشە خانەکە.



یەکێك لەم چوکلانە لەلەشە خانەوە درێژ دەبێتەوە بەتیرەیەکی نەگۆر کەتەوەرە (Axon) پێکـدەهێنێت و بەتـەوەرە پـلازم ناودەبرێـت، درێژدەبێتـەوە بـۆ ئەندامـەکانی هەسـت و ریـشاڵەکانی بـۆ ناوماسـولکە، بەهـەردوو ئاڕاسـتە زانیـاری دەگوازێتـەوە، لەئەندامـەکانی هەستەوە بۆ دەماغ و لەدەماغیشەوە بۆ ماسولکەکان، گواستنەوەی زانیاری لە لەشەخانەوە بۆ لق و پۆپی خانەیەکی تر، تەوەرە بەچەند بەرگێك داپۆشراوە لەوانە بەرگی مۆخین (مایلین) و بەرگی شوان، کەئەرکی خێراکردنی گواستنەوە راگەیاندنەکانی دەمارە، هەروەها هەنێك شوێنی تەوەرە پەردەی مایلینی نیە و پێی دەوترێت گرێکانی رانڤێر.

پۆلینکردنی دەمارە خانە :

١- بەپێی شێوە و ژمارەی چوکلەکان:

• دەمارەخانـــەیی فرەچـــوکلەیی: لەلەشـــە خانـــە و ژمارەیـــەکی زۆر چـــوکلەپێکدێت لەخانەکانی مێشك و درکە پەتکدا هەیە.

• دەمارە خانەی دوو جەمسەری: لەلەشە خانە و دوو تەوەرە پێکدێت زیاتر لەخانەکانی تۆری چاو و گوێی ناوەند و ڕوپۆشی خانەکانی بۆنکردندا هەیە.

• دەمارە خانەی تاك جەمسەر: تەنها یەك چوکلە لە لەشەخانە جیادەبێتەوە و دەبێتە دوو بەش یەکێکیان وەك تەوەرە کاردەکات و ئەوی تر وەك چوکلە، لەدرکە پەتك و کاسە دەمارییەکاندا هەیە.

٢- بەپێی فرمان:

• هەستەدەمارەخانە هاتوو: گەیاندنەکان لەجەستەوە دەگوێزنەوە بۆ دەماغ (پێست و ماسولکە و هەناو و درکە پەتك و....).

• هەستە دەمارەخانەی بەستەر. (interneuron): تەوژمی دەمارە گەیاندن لەدەمارە هەستەوە دەگوێزنەوە بۆ دەمارە جوڵەکان و بەپێچەوانەشەوە. لەدرکە پەتك و مێشکدا هەیە.

• دەمارەخانەی جوڵە- دەرچوو: فرمانەکان دەگوازیتەوە لەدرکە پەتکەوە بۆ خانەکانی جەستە (ماسولکەکان، رژێنەکان) زیاتر لەجۆری فرەجەمسەرن.

زانیاری چۆن دەگوازرێتەوە بۆ دەماغ ؟

کاتێك گۆڕانکاری لەژینگەی دەرەوە یان ناوەوە ڕوودەدات ئەم زانیارییە پێویست دەکات دەماغی لێئاگاداربکرێتەوە، شێوازی گواستنەوەی ئەم زانیارییە بەهۆی گۆڕانکاری لەئەلکترۆنەکان و گوازەرەوە دەمارییەکاندا دەبێت، هەتا زانیاری لەیەك دەماردا بێت ئەوە لەڕێگەی ئەرکی کارەوە زانیارییەکە دەگوازرێتەوە پاشان کاتێك پێویست بەوە دەکات ئەم زانیارییە بگاتە دەمارێکی تر ئەوە گۆڕانکاری کیمیاوی ڕوودەدات بەدەردانی گوازەرەوەی دەماری.

ئەرکی کار: Action potential

دەمارە خانە لەباری ئاساییدا (حەسانەوە) ڕاگەیاندنی دەماری وەرناگرێت و نایئرێت، لەم بارەدا خەستی پۆتاسیوم لەناوخانەدا زۆرە و خەستی سۆدیۆم لەدەرەوەی خانە کەمە، ئەم هاوسەنگیە لەئەنجامی پاڵنەری سۆدیوم - پۆتاسیۆمەوە پەیدا دەبێت، کەبەگواستنەوەی چالاك ئایۆنەکانی سۆدیۆم بۆ دەرەوەی خانە و ئایۆنەکانی پۆتاسیۆم بۆ ناوەوە دەگوازێتەوە.

بارگە نەگەتیفەکانی پرۆتین لەخانەدا دەمێننەوە چونکە قەبارەیان گەورەیە. ئەم بارە پێی دەوترێت جەمسەرگری Polarization، کاتێك خانەیەك وریا دەکرێتەوە لەڕێگەی

ڕاگەیاندنی دەمارییەوە پەردەی خانە دەکرێتەوە و ئایۆنەکانی سۆدیۆم بۆ ناو خانە ووروژم دەکەن، بەمەش ناوەوەی خانە پۆزەتیف دەبێت لەچاو دەرەوەدا کەنەگەتیفە، بەمەش ئەرکی کار پەیدا دەبێت، بەیەك ئاڕاستەی دوور کەوتنەوە لەخانە، دوای ئەمە جوگەکانی سۆدیوم دادەخرێن و جۆگەکانی پۆتاسیۆم دەکرێنەوە بەمەش دەرەوە دەبێتە پۆزەتیف بەم بارە دەوترێت گەڕاندنەوەی جەمسەرگری Repolarization کەئاماژەیە بۆ کۆتایی هاتنی ئەرکی کار، بەڵام دەمارە خانە ناتوانێت ئەرکی کاری تر جێبەجێبکات پێش گەڕاندنەوەی ئەرکی حەسانەوە ئەم ماوەیە پێی دەوترێت ماوەی نەویستن Refractory period

ئێستا سۆدیۆم لەناوخانە و پۆتاسیۆم لەدەرەوەی خانە بەرزە، پاڵنەری سۆدیۆم – پۆتاسیۆم بەبەکارهێنانی (ئەدینۆسین ترای فۆسفەتەیس) ATP یارمەتی گەڕاندنەوەی خەستی ئایۆنەکان دەدات بۆ باری ئاسایی و بۆ ئەوەی بتوانن ئەرکێکی دیکە بەئەنجام بگەیەنن.

پاش ئەوەی زانیارییەکان دەگاتە کۆتایی دەمارە خانە ئیتر پێویست بەوە دەکات ئەم زانیارییە بگوازرێتەوە بۆ خانەیەکی تر ئەمەش لەڕێگەی دەردانی گوازەرەوە دەمارییەکانەوە دەبێت. گوازەرەوەی دەماری بریتیین لەپێکهاتەی کیمیاوی کە ڕاگەیاندنە دەمارییەکان دەگوێزنەوە لەڕێگەی (گەیێنکە) دەماریەکانەوە، دوای ئەوەی ئەرکی کار دەگاتە کۆتایی دەمارە خانە لەڕێگەی دەمارە قلیشەوە بەدەمارێکی تر دەگات، لەکۆتایی دەمارەکاندا چیکڵدانە هەیە لەگوێزەرەوە دەمارییەکان کۆدەکەنەوە، لەکاتی پێویستدا دەنوسێت بەپەردەی پێش گەیێنکە قلیشەوە ئەو چیکلدانانە دەکرێنەوە و گوێزەرەوە دەمارییەکان دەرژێنە قلیشەکەوە، پاشان دەبەسترێن بەپەردەی دوای گەیێنکە. ئەمەش دەبێتە هۆی کرانەوەی پەردەی خانەکان و چوونە ژوورەوەی سۆدیۆم بۆ ناو خانە.

توێکاری دەماغ و ئەرکەکانی

Brain anatomy and functions

دەماغ دەکەوێتە ناو بۆشایی کاسەی سەرەوە و کێشی لەکەسێکی پێگەشتودا نزیکەی (١٤٠٠ گم) دەبێت لەنزیکەی دە بلیۆن خانەی دەماری (neuron) و ملیۆنەها ریشاڵ (fiber) پێك دێت.

دەماغ بەسێ پەردە داپۆشراوە (پەردەکانی مێشك) و هەمان ئەم پەردانە درێژدەبنەوە بۆ درکە پەتك پێیان دەڵێن (پەردەکانی درکە پەتك)، پەردەکان لەدەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە:

١- **پەردەی دەرەوە (دایکە دڵ رەقە) Dura mater**

ئەم پەردەیە تارادەیەك پتەو بەهێزە، لەدوو چین پێك دێك چینی دەرەوەیان ئەستورەو بەدیوی ناوەوەی کاسەی سەرەوە نوساوە و ئەوەی ناوەوە برێك تەنکترە و بەمێشکەوە نوساوە و لەنێوانیاندا مولولەی خوێن هەیە.

٢- **ناوەندە پەردە (جاڵجالۆکە پەردە) Arachnoid**

ئەم پەردەیە دەکەوێتە نێوان هەردوو پەردەی دایکە دڵرەقەو دایکە بەسۆز لەپێکهاتەیەکی ئیسفنجی پێکهاتووە و لەنێوان ناوەندە پەردە و دایکە بەسۆزدا ناوەندێك هەیە کەشلەی مێشك درکەپەتی تێدایە.

٣- **پەردەی ناوەوە (دایکە بەسۆز) Piamater**

ئەم پەردەیە ڕاستەوخۆ بەمێشکەوە نوساوە و بەرپرسی گەیاندنی خۆراکە بۆ مێشك.

رووپۆشی دەماغ برێکی زۆر بەرزونزمی تیادایە کەبەپێی دەڵێن چرچ و لۆچیەکانی مێشك و لەپۆلێنکردنی بەشەکانی مێشکدا رۆڵی گەورەیان هەیە بەو هۆیەوە مێشك روپۆشێکی گەورەی هەیە و لەکاسەی سەردا جێی دەبێتەوە.

دەماغ بەشێوەکی گشتی دەکرێت بەچوار بەشەوە:

یەکەم: مێشك. (توێکلی مێشك و کرۆکی مێشك)

دووەم: مێشکۆکە

سێیەم: قەدی دەماغ (Brain stem)

- لاکێشە مۆخ Midulla oblongata
- پردە دەماغ Pons
- ناوەندە دەماغ Midbrain
-

چوارەم: نێوانە دەماغ Midencephalon

- سەلامەس (لانکە – بێشکە مێشك) Thalamas
- هایپۆسەلامەس (ژێر لانکە – ژێر بێشکە) Hypothalamaus

یەکەم: مێشك:

گەورەترین بەشی دەماغەو لەشێوەی دوو نیوە گۆدایە و لەدوو بەشی سەرەکی پێك دێت

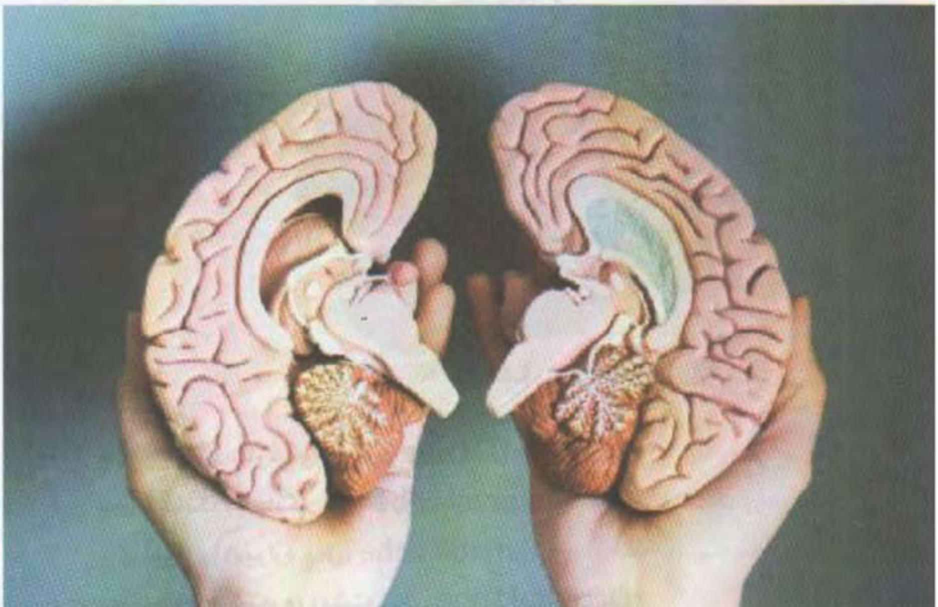
١- توێکلی مێشك.

٢- کرۆکی مێشك.

رووی دەرەوەی مێشك ڕەنگی بۆرە بەهۆی بوونی خانەکانی دەمار و ڕەنگی بەشی ناوەوەی سپیە بەهۆی بونی بەستەرە خانەکانەوە.

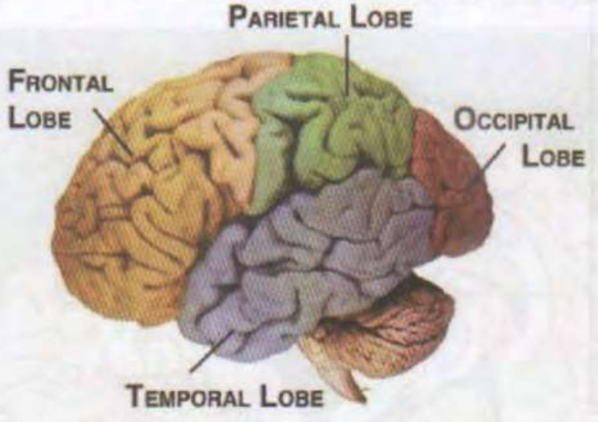
توێکلی مێشك بەمەڵبەندی هەستەکانی (بیستن و بینین و بۆنکردن و ئاخاوتن) دادەنرێت و هەروەها ناوەندی هەندێك لەچالاکیەکانی ترە وەك بیرکردنەوە و هەڵچوونە دەرونیەکان.

مێشك لەدوو نێوە گۆ پێکدێت لای ڕاست کەکۆنترۆڵی کار و فرمانەکانی لای چەپی جەستە دەکات و لای چەپی مێشك کەکۆنترۆڵی کاروفرمانەکانی لای ڕاست دەکات، ئەمەش پێی دەوترێت ئەرکی دژەلا (contralateral).



ز	لای چەپ	لای ڕاست
١	کۆنترۆڵکردنی لای ڕاست	کۆنترۆڵکردنی لای چەپ
٢	ژیری ژمارەیی	شێوازی سێ ڕاستە (3D)
٣	بیرکاری و بابەتی زانستی	وێنە و مۆسیقا
٤	ئاخاوتنی نوسین و دواندن.	داهێنان
٥	شیکردنەوەی ووشە و ماناکان	خەیاڵکردن
٦	واقعیبوون	عاتیفە
٧	هەڵسەنگاندن	ناسینەوەی ڕوخسار
٨	بابەتی بوون، بێلایەنی بوون.	لێکدانەوەی کەسی (لایەنگریبوون)
٩	گونجاندن و ریزبەندی و زنجیرەیی.	کۆکردنەوە و یەکخستن و فێربوونی چالاکی دەستی
١٠	ژیربێژی	پێشبینی کردن (هەستی نائاسایی)
١١	یادگەی ووشەی گۆرانی	یادگەی ئاوازی گۆرانی
١٢	بیرکردنەوە لەرابردوو و ئاینده	بیرکردنەوە لەئێستا

مێشکی مرۆڤ دەکرێت بەچوار پەلی سەرەکیەوە کەهەریەکەیان ئەرك و فرمانی تایبەتی خۆی هەیە گرفت یان ناتەواوی لەهەر پەلێکدا رووبدات کاریگەری لەسەر تاك دەبێت.



١- پەلی پێشەوە (ناوچەوانە پەل) Frontal Lobe

٢- پەلی لاجانگ (لاجانگە پەل) Temporal Lobe

٣- پەلی دیواری (دیوارە پەل) Pariatal Lobe

٤- پەلی دواوە (پشتەوە) (پشتە پەل) Occipital Lobe

١- ئەرکەکانی پەلی پێشەوە (ناوچەوانە پەل):

- تەرکیزکردن
- هەڵسەنگاندن
- پلاندانان
- چارەسەرکردنی کێشە
- کۆنترۆڵکردنی حەزەکان و ڕەفتار
- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتاری سێکسی و کۆمەڵایەتی.
- کەسێتی
- سۆز (عاتیفە)
- جوڵە
- ناوچەی دەربڕینی ئاخاوتن.
- یادگەی درێژخایەن.

٢- ئەرکەکانی لاچانگە پەل:

- ناوچەی وەرگرتنی بیستن و ناسینەوەی دەنگ.
- ڕەفتاری دەربڕین
- تێگەیشتن لەمیوزیك
- وەرگرتن و تێگەیشتن لەئاخاوتن
- ناسینەوەی وێنەکان (ڕوخسارەکان) حاڵەتی پرۆسۆپەگنۆسیا (بریتیە لەنەتوانینی ناسینەوەی ڕوخسارەکان).
- تێگەیشتن لەنوسین
- تامکردن
- یادگە و تێگەیشتن.
- ڕەفتاری سێکس.

٣- ئەرکەکانی پەلی دیواری:

جیاکردنەوەی هەستەکان بەرکەوتن، بۆنکردن، تامکردن

ناسینەوەی شوێنی جەستە

خوێندنەوە

بیرکاری

ناسینەوەی بەرکەوتن

جوڵەی خۆویستی بەئامانج.

یاری کردن بەتەنەکان

لەم پەلەدا ناوچەی وێرنیکی هەیە کەبەرپرسە لەڕاڤەکردنی نوسین بەدەنگەکان.

٤- ئەرکەکانی پشتە پەل:

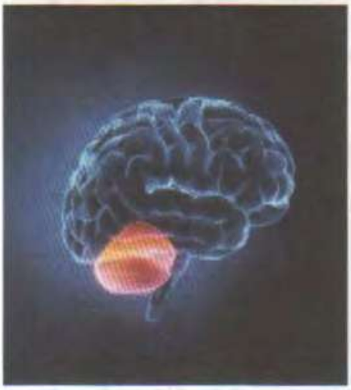
هاوسەنگی و کۆنترۆڵکردنی جوڵەی خۆویست.

ناوچەی وەرگرتنی بینین

ڕاڤەکردنی بینین (جیاکردنەوەی قەبارە و ڕەنگ و ڕوناکی و جوڵەو دووریەکان)

ئەگەر ناتەواوی یان گرفت لەیەکێك لەبەشەکانی دەماغدا روبدات ئەوە دەرئەنجامی ئەو ناتەواویەیە بەپێی شوێن و قەبارە و جۆری ناتەواویەکە دەگۆڕێت.

دووەم: مێشکۆکە:



ئــەم بەشــەی دەمــاغ دەکەوێتــە بەشــی دواوە و خـوارەوەی مێشك، لەدووبەشی پێکەوە لکاو پێکدێت. نزیکـەی لـە (١٠٪) قـەبارەی کاسـەی سـەر داگیردەکـات، نزیکـەی لـە(٥٠٪) سـەرجەم دەمـارە خانـەکانی دەمـاغ لەخۆدەگرێت.

گرنگترین فرمانەکانی مێشکۆکە:

١- جوڵەی ماسوکەکان ڕێك دەخات.

٢- پارێزگاری لەشێوەی لەش و هاوسەنگی.

٣- ووردەکاری فێربوونی جوڵەیی کارامەیی.

٤- ڕۆڵی هەیە لەلایەنی توڕەیی و چێژووەرگرتن.

٥- دیاریکردنی دووری شتەکان.

٦- فێربوونی زمان.

سێیەم: قەدی دەماغ : Brianstem

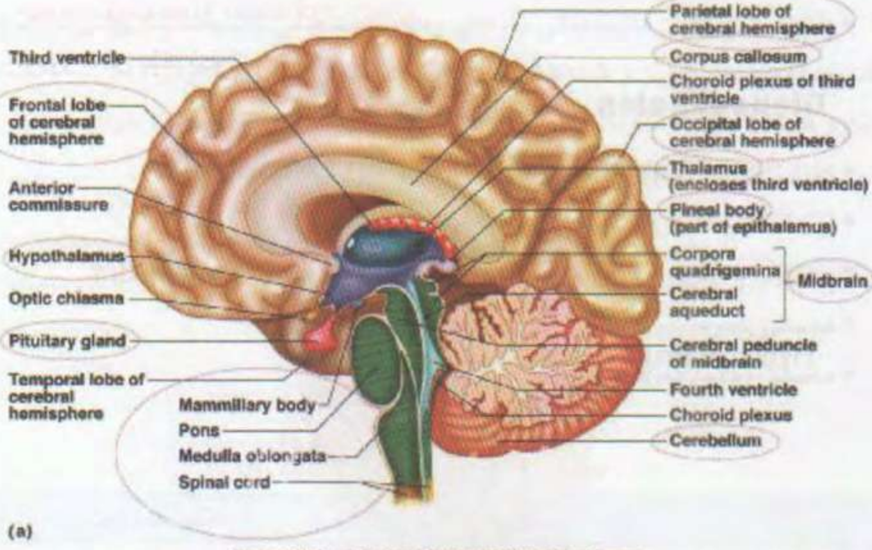
بۆیە پێی دەوترێت قەدی دەماغ چونكە هەموو ئەو بەشانە دەگرێتەوە كەلەنێوان دركە پەتك و بەشەكانی پێشوەی دەماغن.

لەسێ بەشی سەرەكی پێك دێت:

١- لاكێشە مۆخ Medulla oblongata

٢- پردە دەماغ Pons

٣- ناوەندە دەماغ Midbrain



Copyright © 2009 Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings.

١- لاكێشە مۆخ: پێكهاتەیەكی درێژكۆڵەو نزیكەی (٣) سم دەبێت و دەكەوێتە نێوان دركە پەتك و پردە دەماغ

گەلێك ناوەندی گرنگ دەكەوێتە لاكێشە مۆخەوە:

- ناوەندی هەناسە.
- ناوەندی گرژبوونی مولەلەكانی خوێن.
- ناوەندی دڵ (لێدان و هێزی دڵ).
- هەندێك لەجوڵە خۆنەویستەكان (قوتدان و ئێلنج دان، پشانەوە، پژمین و كۆكە و باوێشكدان) ی تێدایە.

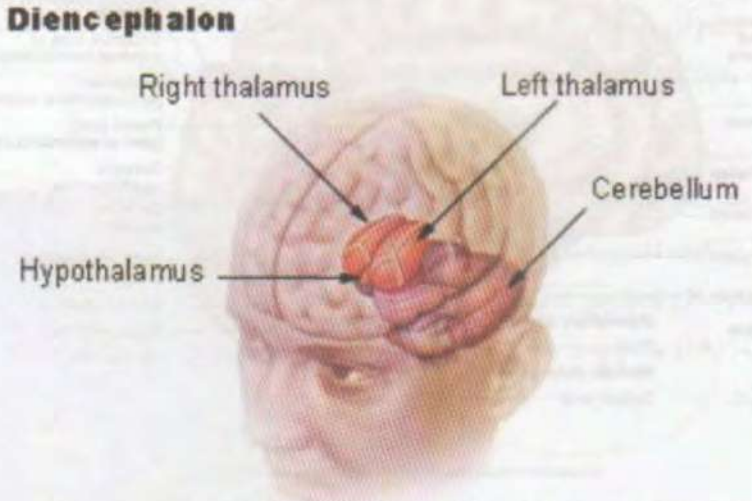
٢- پەردە دەماغ: نزیکەی (٢,٥) سم درێژە و چوار جووت لەکاسە دەمارییەکان لەپردە دەماغەوە دەردەچن (کاسە دەمارییەکانی ژمارە ٥، ٦، ٧، ٨) هەروەها هەردوو ناوەندی هەناسە وەرگرتن و ڕاگرتنی هەناسەی تێدایە، ڕۆڵی هەیە لەخولی نوستن.

٣- ناوەندە مۆخ: درێژیەکەی نزیکەی (٢,٥) سم دەبێت دوو جووت لەکاسە دەمارییەکانەوە لێی دەردەچێت (جووتی ٣ و ٤).

ناوەندە دەماغ پەیوەندی هەیە بەکرداری بینین و بیستن و کۆنترۆڵی جوڵەو خولی نوستن و بەئاگاهاتن، ڕێکخستنی پلەی گەرما.

چوارەم: نێوانە دەماغ Diencephalon

لەدوو بەش پێکدێت



١- سەلامەس. (لانکە – بێشکە) Thalamus

٢- هاپۆسەلەمەس. (ژێرلانکە – ژێربێشکە). Hypothalamus

١- سەلامەس (لانکە):

دەکەوێتە پێش ناوەندی دەماغەوە، لەدوو بەشی سپی پێکدێت، دابەش دەبێت بەچەند کۆمەڵەیەکەوە گەلێك فرمانی هەیە،

- وەك ناوەندێکە بۆ گواستنەوەی سەرجەم تەوژمە دەمارە هەستیەکان بۆ توێکلی مێشك جگە لەبۆنکردن.
- تەوژمە دەمارە جوڵەییەکانی مێشکۆکە بەسەلەمەسدا تێدەپەڕن.

• سەلەمەس بەشێكە لە (بازنەی پاپین) كەبەرپرسە لەهەندێك لەزانیاری یادگە و سۆزداری.

• هەندێك ناوكۆكەی تێدایە كەپەیوەندی هەیە بەبەئاگابوون و ووریایی.

• ناوەندی نامە هەستیەكانی تێدایە وەك (ئازار و گەرمی و هەستی پێست و فشار).

٢- هاپۆسەلەمەس (ژێرلانكە):

بریتیە لەو بەشەی كەدەكەوێتە ژێر لانكەوە و بەناو مادەیەكی خۆلەمێشیدا دەروات و دابەش دەبێت بۆچەند كۆمەڵەیەك، بەشێوەیەكی گشتی ئەم فرمانانەی هەیە:

• رێكخستنی باری هاوسەنگی ناوەكی وەك (هاوسەنگی ph واتە بەرزو نزمی رێژەی ترشی و تفتی ناو خوێن و شلەكانی ناو لەش بەگشتی و پلەی گەرمی لەش و پەستانی خوێن و هەناسەدان، كۆنترۆڵكردنی كوێرە رژێنەكان، كۆئەندامی ئۆتۆنۆمی، جوڵە.

• كۆنترۆڵكردنی تونێتی و برسێتی، خواردن و خواردنەوە،.

• رێكخستنی ماندوێتی و خەوتن – خەبەربونەوە.

• رەفتاری بەرگری كردن.

• هەستی شەڕەنگێزی و رق و توندوتیژی.

• هەستی وەڵامدانەوە سێكسیەكان.

هۆرمۆنەكانی پەیوەندار بەژێرلانكە رژێن:

ز		ئەگەر زۆربێت	ئەگەر كەم بێت
١	هۆرمۆنی دژەمیزكردن (ڤاسۆپریسین)	گەراندنەوەی ئاو (ئاوبەندی)، روونبونەوەی خوێن، ڤ.	ووشكبونەوە، دابەزینی پەستانی خوێن.
٢	هۆرمۆنی دەردانی كۆرتیكۆترۆپین corticotrophin releasing hormone	شەكرە، بەرزی فشاری خوێن، پوكانەوەی ئێسك، قەڵەوبوونی وورگ، زیبكە، گرفت لەسوڕی مانگانە، نەزۆكی، لاوازی	لەدەستدانی كێش، دابەزینی پەستانی خوێن، گرفتی كۆئەندامی هەرس، پەڵەبوونی پێست لەو شوێنانەی هەتاوی بەرناكەوێت، نەخواردنی

		ماسولکە و پوکانەوە (کۆنیشانەی کوشین).	دەماری.
٣	هۆرمۆنی دەردانی گۆنادۆترۆپین Gonadotropin releasing hormone	تێکدانی پەیوەندی نێوان ژێرلانکە رژێن و رژێنی نخامی (پتیوتەری) (نەمانی سوڕی مانگانە)	لاوازی تەندروستی ئێسکەکان، بالغنەبوون و نەزۆکی (کۆنیشانەی کالمان).
٤	هۆرمۆنی دەردانی گەشەکردن Growth releasing hormone □	گەورەبوونی نائاسایی دەست و پێ و کاسەی سەر (ئەکرۆمیگالی) شەکرە، گرفتی سوڕی مانگانە.	لەمنداڵدا دواکەوتنی گەشەی جەستەیی، دواکەوتنی بالغبوون،. لەپێگەشتواندا کەبونەوەی بارستەی ماسولکە و زیادبوونی چەوری.
٥	ئۆکسیتۆسین Oxytocin	گەورەبوونی پرۆستات و گرفت لەمیزکردن.	گرفت شیردان، لاوازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.
٦	سۆماتۆستاتین somatostatin – growth hormone inhibiting hormone	شەکرە، بەردی زراو، سکچوون، گرفتی هەرسکردنی چەوری.	نەمانی کۆنترۆڵی دەردانی هۆرمۆنی گەشە.
٧	هۆرمۆنی دەردانی سایرۆترۆپین Thyrotropine releasing hormone – prolacting releasing hormone	کەمبونەوەی کێش، لاوازی ماسولکە، عەرەقکردنەوە، زۆری خوێنی سوڕی مانگانە.	لاوازی، خەمۆکی، زیادبوونی کێش، هەستکردن بەسەرما، قەبزی، ووشکبونەوەی پێست، قژروتانەوە، نارێکی سوڕی مانگانە.
٨	دۆپامین – dopamine prolactin inhibiting hormone	روداني حاڵەتی شیزۆفرینیا و شادی بوون و کەمکردنەوەی دەردانی پرۆڵاکتین	زیادبوونی دەردانی پرۆڵاکتین و دروستبوونی شیر.

پەیوەندی نێوان ژێرلانکە رژێن و پلەی گەرمی لەش:

ژێرلانکەرژێن کۆمەلێك دەماری تێدایە کەناوەندی وەبەرهێنان و وونکردنی گەرمیە، بۆ نمونە کاتێك پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت، هەستی سەرمابوون دەگاتە ژێرلانکە رژێن و فرمان بەلەرزینی ماسولکەکان دەکات و بەمەش لێکخشاندن و گەرمی دروست دەبێت، بەلام کاتێك پلەی گەرمی لەش زیاد دەکات چالاکی رژێنی پەریزاد کەمدەبێتەوە و ئەرەقکردنەوە ڕوودەدات تاپلەی گەرمی لەش دابەزێت.

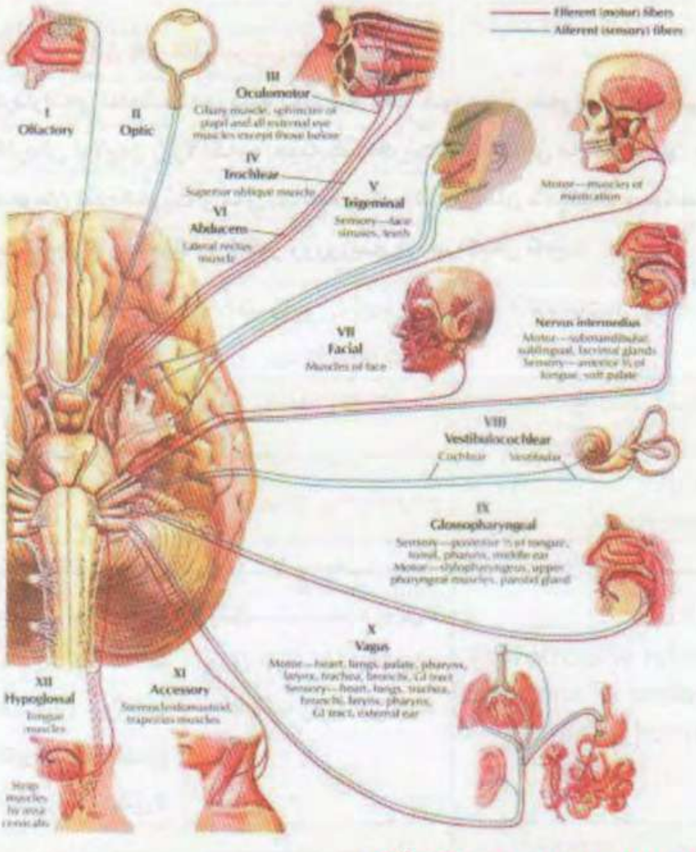
رۆڵی ژێرلانکە رژێن وەك کاتژمێریکی بایۆلۆجی:

ئەو کردارانەی لەلەشدا دووبارە دەبنەوە وەك خواردن و خەوتن پێویستی بەرێکخستن هەیە ئەم کارەش لەلایەن ژێرلانکەوە جێبەجێدەکرێت، ئە کاتەی ماندوودەبین حەز بەنوستن دەکەین خەومان لێدەکەوێت و لەو ساتانەی کەماندوێتیمان نامێنێت و جەستە پێویستی بەخەونابێت خەبەرمان دەبێتەوە ئەگەر ووروژێنەری دەرەکیش نەبێت.

کاسە دەمارییەکان
Cranial nerves

کاسـە دەمارییـەکان ئـەو دەمارانـەن کەڕاسـتەخۆ لەدەماغـەوە دەردەچـن و ناچـنە درکـە پەتکەوە و ژمارەیان (١٢) جووتە و هەر یەکەیان ناوی تایبەتی خۆی هەیە فرمانی تایبەتیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

(هێلە سورەکان دەماری جوڵەیە و هێڵە شینەکان دەماری هەستەوەریە)



١- **بۆنکەرە دەمار:** (olfactory nerve)

بـەر پرسـە لەگواسـتنەوەی هەسـتی بـۆنکردن، لـەکاتی کێشە لـەم دەمـارەدا تـاك توانـای بۆنکردن لەدەست دەدات و بـۆ تاقیکردنـەوەی توانـای تـاك دەتوانرێـت داوای لێبکرێـت بـۆنی هەندێك شتی ناسراو بناسێتەوە لەکاتێکدا چاوی نوقاندووە.

٢- **بینینە دەمار:** (optic nerve)

بەرپرسی گواستنەوەی هەستی بینینە، لەکاتی گرفتدا تاك توانای بینین لەدەست دەدات و بەپێی شوێنی گرفتەکە شێوازی لەدەست دانی بینین دەگۆرێت.

٣- **دەماری بزوێنەری تۆپی چاو:** (Oculomotor nerve)

بەرپرسە لەجوڵەی تۆپی چاو. بەشی بی سۆز بەرپرسە لەقەبارە و شێوەی بیلبیلەی چاو، لەکاتی گرفتدا تاك توشی دوانەبینین دەبێت، هاوسەنگی جوڵەی چاو نامێنێت، پێلوی چاو نزم دەبێتەوە، بیلبیلەی چاو توشی فراوانبوون دەبێت واتە ماسولکەکانی توانای گرژبوونی نابێت، (کاسە دەمارییەکانی ٣ و ٤ و ٦ پێکەوە کار دەکەن بۆ رێکخستنی جوڵەی چاو).

٤- **دەمارە بزوێنەری ماسولکەی چاو:** (Trochlea)

بەرپرسە لەجوڵەی ماسولکەی چاو، لەکاتی گرفتدا تاك توشی دوانە بینین دەبێت.

٥- **دەماری سێسەر:** (trigeminal nerve)

گەورەترین کاسە دەمارە و دەبێت بەسێ لقەوە هەر لقەی بەشی هەست و جوڵەی هەیە،

- دەمارە بینین.
- دەمارە روو.
- دەمارە چەناکە.

بەشی جوڵە بەرپرسە لەکۆنترۆلکردنی ماسولکەکانی روخسار و جوین، بەشی هەست بەرپرسە لەگواستنەوەی هەستکردن بەبەرکەوتن، ئازار، گەرمی.

٦- **دوورخەرەوە دەمار:** Abducens nerve))

بەرپرسە لەجوڵەی چاو بۆ لای راست (چاوی راست) و بۆ لای چەپ (چاوی چەپ) واتە دوور لەناوەند. لەکاتی گرفتدا تاك توشی دوانە بینین دەبێت.

٧- **روخسارە دەمار:** (facial nerve)

بەرپرسە لەنیشاندانەکانی روخسار و دەردانی لیك و فرمێسك لەرێگەی بەشی جوڵەوە و هەروەها لەبەشی هەستەوە هاوکاری تامکردن دەکات.

هەندێك کات بۆ ماوەیەکی کاتی گرفت لەم دەمارەدا رودەدات پێی دەڵێن (ئیفلیجی بیلس) تاك توانای بەرزکردنەوەی بڕۆی نامێنێت و توانای راگرتنی هاوسەنگی دەمی نامێنێت.

٨- **لولپێچە دالانە دەمار:** (Vestibulocochlear nerve)

ئەم کاسە دەمارییە دەبێت بەدوو لقەوە

لولپێچ کەبەرپرسی هاوسەنگی و جوڵەو وەستانە، هەروەها لقی دووەم بریتیە لەدالانە دەمار کەبەرپرسی بیستنە. لەکاتی گرفتدا تاك هاوسەنگی لەدەست دەدات و هەست بەگێژبوون دەکات و ئەگەری هێڵنجدان و رشانەوەی هەیە. هەروەها تاك توانای بیستن لەدەست دەدات.

٩- **زمانە گەروە دەمار:** (Glossopharyngeal nerve)

بەشی جوڵەی بەرپرسە لەقوتدان و رژاندنی لیك (لەریی دەماری بیٚ سۆز بۆ لیکە رژێن) بەشی هەستکردن بەرپرسە رێکخستنی فشاری خوێن، پێوانی ئاستی ئۆکسجین و دوانە ئۆکسیدی کاربۆن، بەرپەسە لەتامکردن و ئازار و پلەی گەرمی لەسێیەکی دواوەی زمان.

١٠- **وێڵەدەمار:** (Vagus nerve)

لەهەردوو بەشی هەستە دەمار و جوڵەدەمار پێکدێت

هەستە دەمار بەرپرسە لە:

لەکاتی بەئاگاییدا: ورووژاندنی ماسولکە خۆویستەکانی قوتدان و کۆکە و ئاخاوتن.

لەکاتی بێئاگاییدا: ورووژاندنی گرژبون و خاوبونەوەی لوسە ماسولکەکانی گەدە و رخۆڵەکان، خاوکردنەوەی (کەمکردنەوەی لێدانی دڵ، هاندانی رژاندنی شلەی هەرسکردن). لەکاتی گرفتدا دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی فشاری خوێن و گربوونی دەنگ و گرفت لەقوتداندا.

١١- **یاریدەدەرە دەمار:** (Accessory nerve)

لەدوو رەگەوە دێت، رەگی کاسە سەر کەبەرپرسە لەقوتدان. رەگی درکەپەتك کەبەرپرسە لەجوڵەی شان و سەر. لەکاتی گرفت لەم دەمارەدا تاك توانای بەرزکردنەوەی شانی نابێت و ناتوانێت وەك پێویست سەر بسورێنێت.

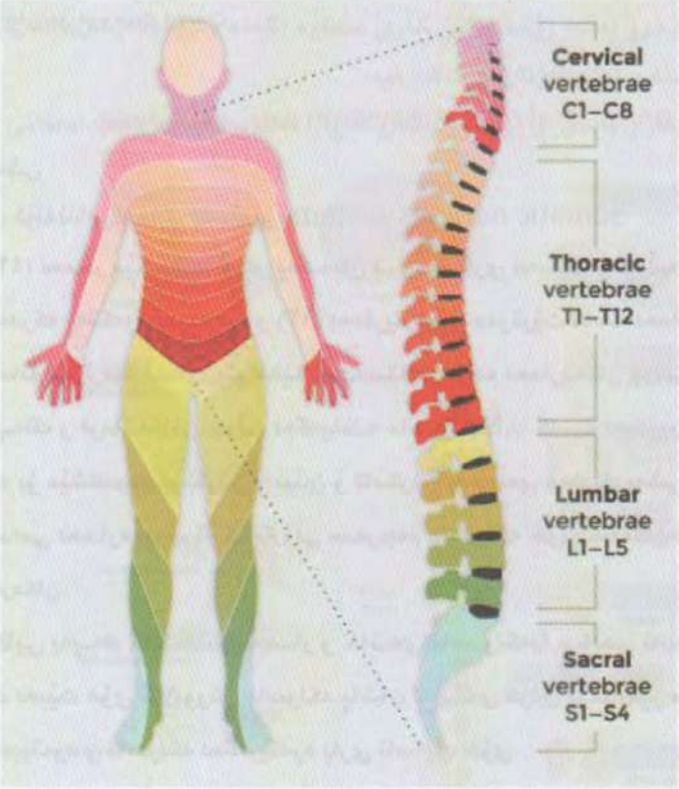
١٢- **ژێرزمانە دەمار:** (Hypoglossal nerve)

بەپرسی جوڵەی زمانە لەکاتی خواردن و ئاخاوتن. گرفت لەم دەمارەدا دەبێتە هۆی پوکانەوەی زمان و نەتوانینی پاڵنان بەخواردنەوە.

درکە پەتک و درکە دەمارییەکان

Spinal cord and spinal nerves

درکـە پـەتك دەکەوێتـە نـاو جۆگـەی بڕبـڕەی پـشت و بەهـەمان سـێ پـەردەی دەمـاخ داپۆشراوە و درێژییەکەی نزیکەی (٤٥سم)، درێدەبێتـەوە تـاکو بڕبـڕەی دووەمـی سێبەندە و لەوە دواتر دەبێتە درێژکراوەی پەردەی دایکە بەسۆز.



درکە دەمارییەکان ژمارەیان (٣١) جووتە کەڕاستەوخۆ لەدرکە پەتکەوە دەردەچن

١- دەمارەکانی ناوچەی مل (گەردن) (٨) جووت.

٢- دەمارەکانی ناوچەی سنگ (١٢) جووت.

٣- دەمارەکانی ناوچەی کەلەکە (٥) جووت.

٤- دەمارەکانی ناوچەی سێ بەندە (٥) جووت.

٥- دەمارەکانی ناوچەی کلێنچکە (١) جووت.

هەر جوتێك لەمانە دەماری پێشەوەیان بۆ جوڵەیە و دەماری پشتەوەش دەماری هەستە و لەناو درکە پەتکدا یەکدەگرن و تێکەلە (بەستەرە) دەمار پێکدێنن.

گرفت لەهەر ئاستێکی درکەپەتکدا رووبدات کاریگەری لەسەر ئەو ناوچەیە دەبێت کەئەو دەمارە بەرپرسە لەجولاندن یان وەرگرتنی هەست لێوەی ئەمە ئەگەر لەئاستی دەماردا بێت بەلام ئەگەر درکەپەتك زیانی گەورەی بەربکەوێت ئەوە سەرجەم جوڵەو هەستەکانی خوار ئەو ئاستە گرفتیان بۆ دروست دەبێت.

چێوە کۆئەندامی دەمار peripheral nervous system

دوو بەشن

یەکەم: کۆئەندامی دەماری جەستەیی. Somatic nervous system

لە (٤٣) دەمار پێکدێت، هەر یەکەیان دوو دەماری هەست و جوڵەی هەیە، (٣١) دەماریان لەدرکە پەتکەوە دەردەچن و (١٢) دەماریان پێی دەوترێت کاسە دەمارییەکان، شان بەشانی ئەمانە هەزارەها دەماری تر هەیە لەجەستەدا، درکە دەماریەکان هەست دەگوێزنەوە بۆ درکە پەتك و فرمانەکانی جوڵە دەگەیەننە ماسولکەکان، کاسە دەمارییەکان زانیاری دەگوێزنەوە بۆ مێشك وەك بۆنکردن و بینین و تامکردن و جوڵەی هەندێك بەشی لەش.

کۆئەندامی دەمارە جەستە کۆنترۆڵی سەرجەم ماسولکە خۆویستەکان دەکات، لەگەڵ پەرچەکردارەکان.

لەکۆتایی بەیەك گەیشتنی دەمار و خانەی ماسولکەدا مادەی ئەسیتایل کۆلین دەردەدرێت دەبێت هۆی گرژبوونی ماسولکە پاشان لەرێگەی کۆلین ئیسترەیز مادەی ئەستیل کۆلین شیدەبێتەوە و ماسولکە دەگەرێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لەدرکەپەتك و لەچاڵوبەرزیەکانی مێشکدا بەشی پێشەوەی فرمانی جوڵەدەردەکات و بەشی دواوە هەستەکان وەردەگرێت.

هەندێکجار وەلامدانەوەکان زۆر خێرایە و لەدرکەپەتدا وەلامدانەوەکە روودەدات وەك کاتی بەرکەوتنی دەستمان بەشتێکی گەرم یان تیژ، یان کاتی وەلامدانەوەی پەرچەکرداری ئەژنۆ کاتی پشکنین لەلایەن پزیشکەوە.

دووەم: كۆئەندامی دەماری خۆیی (Autonomic nervous system)

لەخۆوە كۆئەندامی دەمار

Autonomic nervous system

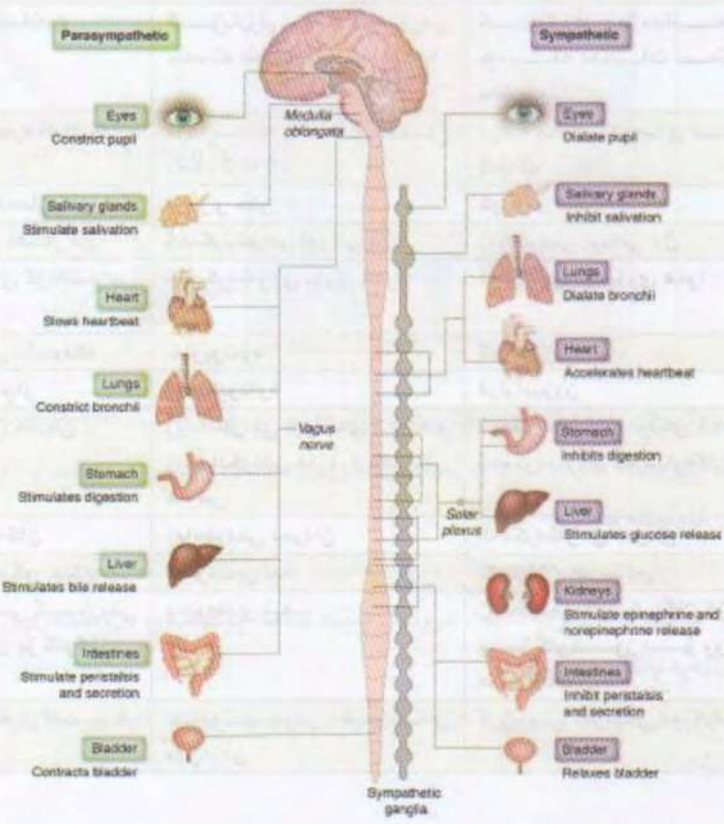
لەدوو بەشی سەرەكی پێك دێت

١- كۆمەڵەدەماری بەسۆز.

٢- كۆمەڵەدەماری بێسۆز.

ئەركی ئەم دوو بەشە رێكخستنی كاری هەناوە (گەدە و رێخۆڵەو دڵ)، ئەركی ئەم دوو بەشە خۆنەویستە و لەژێر كۆنترۆڵی تاكدا نیە،

هەردوو دەماری بەسۆز و بیٛ سۆز و كاریگەریان لەسەر هەندێك لەئەندامەكانی جەستە).



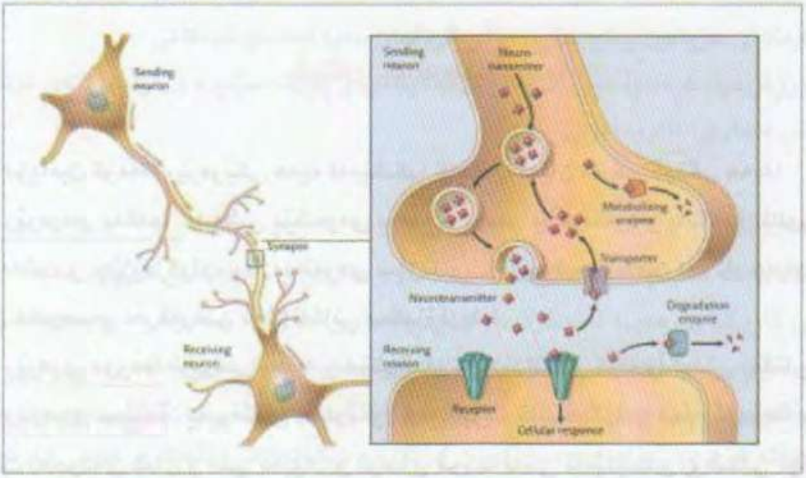
گرنگترین جیاوازی نێوان ئەم دوو کۆمەڵەیە بریتییە لە :

		بێ سۆز	بەسۆز
١	ناسینەوە	یەکێکە لەدوو بەشەکەی کۆئەندامی دەماری خۆنەویست و بەرپرسە لەباری ئاسایی جەستە و هەرسکردن	یەکێکە لەدوو بەشە سەرەکیەکەی کۆئەندامی دەماری خۆنەویست و بەرپرسە لەباری نائاسایی وەك ترس.
٢	شێوەی کارکردن	شێوە کرداری پێکهێنەرە کردارە Anabolism چونکە خانە و شانەکان پاش هەڵچوون دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان	شێوە کرداری رمانە کردارە catabolism چونکە بەهۆیەوە خانە و شانەکان لەباری ئاسایی نابن و دەبێت کاری زیادە بکەن و ووزە بەرهەم بهێنن.
٣	کاتی وەڵامدانەوە	کۆنترۆڵی وەڵامدانەوەی جەستە دەکات لەکاتی پشودا.	کۆنترۆڵی وەڵامدانەوەی جەستە دەکات لەکاتی مەترسیدا.
٤	شوێنی سەرهەلدانی	درکەپەتك و قەدی دەماغ (medulla).	درکە پەتك، ناوچەی سنگ و کەلەکە.
٥	ڕێرەوەی دەمارەکان	درێژ و خاو	کورت و خێرا
٦	کاریگەری لەسەر دڵ	کەمکردنەوەی لێدانی دڵ.	زیادکردنی لێدانی دڵ.
٧	کاریگەری کۆئەندامی هەناسە	تەسکردنەوەی بۆری هەوا	فراوان بوونی بۆری هەوا
٨	کۆئەندامی ماسولکە	خاوبونەوە	گرژبوون
٩	بیلبیلەی چاو	تەسکبونەوە	فراوانبوون
١٠	کۆئەندامی هەرس	زیادکردنی جوڵەی گەدە و زیادکردنی دەردراوەکانی هەرس	کەمکردنەوەی جوڵەی گەدە و کەمکردنەوەی دەردراوەکان
١١	لیکە رژێنەکان	زیادکردنی دەردان	کەمکردنەوەی دەردان
١٢	رژێنی سەرگورچیلە	پەیوەندی نیە	دەردانی ئەدرینالین
١٣	بەرپرسی گۆرینی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز	پەیوەندی نیە	زیادکردنی گۆرینی گلایکۆجین بۆ گلوکوز بۆ ووزەی ماسولکەکان.
١٤	کاریگەری لەسەر میزکردن	خاوبونەوەی دەرچەی میزکردن	گرژبوونی دەرچەی میزکردن

گوازەرەوە دەمارییەکان
Neurotransmitters

مەبەست لەگوازارەوەی دەماری هەندێك پێکهاتەی کیمیاوییە کەرۆڵی گرنگیان هەیە لەبواری تەندروستی و زیادبوون و کەمبونیان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تەندروستی دەرونی.

Generic Neurotransmitter System



بۆ ئەوەی بەپێکهاتەیەك بوترێت گوازەرەوەی دەماری دەبێت ئەم مەرجانەی تێدابێت:

- پێویستە ئەم پێکهاتەیە لەدەماردا دروست ببێت یان لەوێ هەبێت و دەربدرێتە پەردەی پێش گەیێنکە قلیش.
- کاتێك دەمارە خانە چالاك دەبێت دەبێت ئەم پێکهاتەیە دەربدرێت.
- هەمان کاریگەری دەبێت دروست ببێت کاتێك پێکهاتەی دروستکراوی هاوشێوەی ئەم پێکهاتەیە بەکاردەهێنرێت.
- پاش تەواو بوونی ئەرکەکەی دەبێت بەشێوەیەك لەشێوەکان لەگەیێنگە قلیش نەمێنێت.

پۆلێنکردن:

١- ترشە ئەمینیەکان: گلوتامێت. ئەسپارتەیت، گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید، گلایسین.

٢- **تاكە ئەمینەكان:** دۆپامین، نۆرئینفرین، (ئەدرینالین)، هستامین، سیرۆتۆنین،

٣- **پێپتاید:** سۆماتۆستادین، سەبستان پی، كۆكایین، ئەمفیتامین، ئۆپیەد،

٤- **پیورین:** ئەدینۆسین تری فۆسفەیت.

٥- **گازەگوێزەرەوە:** تاك ئۆكسیدی نایترەیت، یەكانە ئۆكسیدی كاربۆن، هایرۆجین سەلفەید.

گلوتامەیت نزیكەی لە (٩٠) گوێزەرەوە دەمارییەكانی دەماغ پێكدێنێت و چالاككەرە، بەڵام لە (٩٠٪) گوێزەرەوە دەمارییەكانی دەماغ بریتییە لەگابا لەخاوكەرەوەیە.

گرنگترین گوازەرەوە دەمارییەكان:

١- دۆپامین:

دۆپامین كۆمەڵە ڕێرەوێكی هەیە لەمێشكدا كەهەریەكەیان ئەركی گرنگی هەیە:

ڕێرەوەی یەكەم: لەبەشی پێشەوەی دەماغ بەپرسی بیركردنەوە و یادگەیە، ئالوودەبوون، و پاداشت و چێژوەرگرتن، وەڵامدانەوەی سۆزداری، زۆربوونی دۆپامین لەم ناوچەیەدا دەبێتە هۆی هەلوەسەو دەركەوتنی نیشانەكانی سكیزۆفرینیا.

ڕێرەوی دووەم: بەپرسی یادگە و هۆشیێدان و پلاندانان و كۆنترۆڵكردنی ڕەفتارییە.

ڕێرەوی سێیەم: پەیوەندی بەجوڵەوە هەیە بۆیە كاتێك گرفت لەم ڕێرەوەدا بێت تاك گرفت لەجوڵەی شان و ملی دەبێت و توانای قووت دانی نامێنێت و ڕۆشتنی تێكدەچێت هاوشێوەی كەسێك كەنەخۆشی پاركنسۆنی لێدێت

ڕێرەوی چوارەم: هاوسەنگی نێوان دۆپامین و پرۆڵاكتین ڕێكدەخات و لەباری ئاساییدا دۆپامین كۆنترۆڵی دەردانی بری زیادەی پرۆڵاكتین دەكات بۆیە كاتێك دۆپامین لەم ڕێرەوەدا كەمبێت ئاستی پرۆڵاكتین زۆردەبێت. (كار دەكاتە سەر سوڕی مانگانە و دووگیانی و ڕەفتاری دایكایەتی)

ڕێرەوی پێنجەم: بەرپرسی خواردنە.

هەندێك دەرمان ئاستی دۆپامین زیاد دەكەن وەك ریتالین و دەرمانەكانی دژە سایكۆسس ئاستی دۆپامین كەم دەكەن. (وەكو هالۆپیریدۆل و لارجاكتیل و ئۆلنزاپین و رسپیریدۆن و كیوتایەپین)

لەكاتی ئۆرگازمدا مێشك زۆرترین بری دۆپامین دەردەدات و كاتێك ئەو قۆناغە تەواو دەبێت هۆرمۆنی پرۆڵاكتین دەردەدرێت،

گرنگترین کاریگەرییەکانی بەرزی ئاستی پرۆلاکتین بریتیە لە

لەمێینەدا	لەنێرینەدا
کەمبونەوەی ئارەزووی سێکسی	بەهەمان شێوە
دڵەڕاوکێ	هەمان شێوە
پەشێوی مەزاج و خەمۆکی	بەهەمان شێوە
نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی	نەزۆکی
نیشانەکانی بەرزی تێستۆستیرۆن	نیشانەکانی کەمی تێسۆستیرۆن

وەرگرەکانی دۆپامین پێنج جۆرن ڕۆڵی گرنگیان هەیە لەنەخۆشیەکانی سکیزۆفرینیا، فرەجوڵەیی، ترسی کۆمەڵایەتی و پارکنسۆنیزم و کۆنیشانەی توندی پەککەوتنی دەماری، ئالوودەبوون.

٢- سیرۆتۆنین:

یەکێکە لەتاک ئەمینیەکان، لەکۆئەندامی دەمار و هەرس و خەپلەکانی خوێندا هەیە.

ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەنەخۆشیەکانی پەشێوی مەزاج (خەمۆکی) و وەسواسی و ئارەزووی سێکسی و سەراسێ (شقیقە) و زیادبوونی کێش و گرفتی یادگە.

هەندێکجار ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی لەکاتی وەرگرتنی دوو دەرمانی هاوتا کەببێتە هۆی بەرزبونەوەی سیرۆتۆنین گرنگترین نیشانەکانی(شڵەژان و کەمی تەرکیز و نەتوانینی هێمنی و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی و دلتێکەل هاتن و خێرالێدانی دڵ و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و بێخەوی).

لەوانەی ئالودەی مادەی ئەلکحولن دەتوانن سود لەسیرۆتۆنین ببینن بۆ کەمکردنەوەی ئەو زیانانەی بەجگەر دەگات.

ئەو خواردنانەی مادەی سیرۆتۆنینی تیایە وەکو مۆز و تەماتە و کاکاو و ئەناناس و کێوی و گێزەر و سپێناخ و بامێ و ماسی. هەروەها بەوەرزشکردن ئاستی ئەم مادەیە لەلەشدا زیاد دەکات.

سیرۆتۆنین زیاتر لەحەوت جۆر وەرگری هەیە کەئەرکەکانیان جیاوازە و هەندێک لەم وەرگرانە دەبێت بەزیاتر لەجۆرێکەوە.

دەرمانەکانی دژە خەمۆکی ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەچارەسەری خەمۆکی وەکو (فلوکستین، سیرۆتۆنین، سیتالۆپرام، ئیسیتالۆپرام، پارۆکستین...) کەرۆلیان هەیە لەکەمکردنەوەی وەرگرتنەوەی سیرۆتۆنین لەلایەن خانەکانی پێش قلیش.

٣- ئەسیتایل کۆلین:

لەسەرەتای (١٩٠٠) دۆزرایەوە، لەهەردوو کۆئەندامی ناوەندی دەمار و چێوە دەماردا هەیە، ڕۆڵی گەورەی هەیە لە

- یادگەدا، ئەوانەی نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە گرفتیان لەئاستی ئەم گوێزەرەوەیەدا هەیە.
- ڕۆڵی گرنگی هەیە لەلایەنی سۆزداری.
- بەئاگایی بەهۆی بوونی لەناوچەی تۆری چاو.

دوو وەرگری هەیە نیکۆتین و مەسکەرین.

٤- هستامین:

لەناوچەی ژێرلانکەوە پەلدەهاوێت بۆ زۆربەی ناوچەکانی دەماغ و کاریگەری هەیە لەسەر خەوالوویی و زیادبوونی کێش، گرژبوونی لوسە ماسولکەکان.

٥- نۆرئێپنفرین:

لەساڵی (١٩٤٦) دیاریکراوە، لەچێوە کۆئەندامی دەماری بەسۆز. ڕۆڵی هەیە لە

- سستمی خەوتن و هەستان.
- پاداشت دانەوە لەسستمی فێربوون.
- کوێرەرژێنەکان (ژێرلانکە رژێن).

گۆڕانکاری لەئاستی ئەم گوێزەرەوەیە پەیوەندی بەحاڵەتی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیەوە هەیە.

٦- ئەمینۆ ئەسید:

- نیوترەل ئەمینۆ ئەسید: وەکو (گابا، گلایسین) (خەفەکەر - کپکەر) زیاتر لەمادە خولەمێشیەکەی درکە پەتکدا هەیە. کەم بوونەوەی ئاستی گابا دەبێتە هۆی فێ و دڵەڕاوکێ.
- ئەسیدیک ئەمینۆ ئەسید: وەکو (گلوتامەیت) (وروژێنەر) گۆڕانکاری لەئاستی گلوتامت دەبێتە نەخۆشی هانتنگتۆن کۆریا و ڕۆڵی هەیە لەنەخۆشی سکیسزۆفرینیا. هەروەها لەپرۆسەی فێربوون و یادگە.
- زیاتر لە (١٠٠) جۆر نیرۆپێپتاید هەیە لەمێشکی مرۆڤدا.

٧- مادەی P: ڕۆڵی هەیە کۆنیشانەی ئازاری درێژخایەن.

٨- **ڤاسۆپرێسین:** ڕۆڵی هەیە لەپەشێویەكانی مەزاج.

٩- **ئیندۆرفین:** ڕۆڵی هەیە لە:

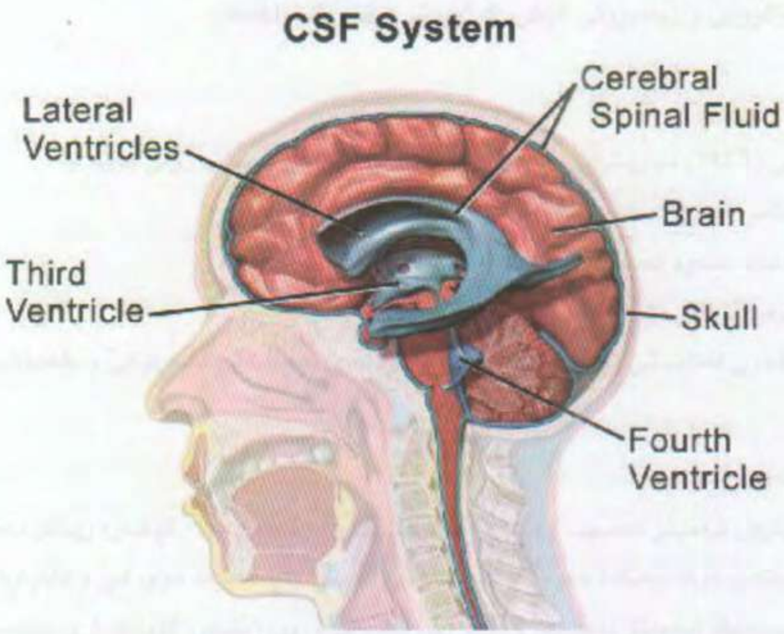
- وەڵامدانەوە بۆ ئازار.
- ڕێكخستنی پلەی گەرمی لەش.
- ڕەفتاری سێكسی.
- كۆنترۆڵكردنی هەناسە.
- فێربوون.

١٠- **سۆماتۆستاتین:** لەكۆئەندامی هەرس و گەدەدا هەیە، ڕۆڵی هەیە لەكەمكردنەوەی دەردانی ترشەلۆكی گەدە، كۆنترۆڵكردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە.

شلەی دەماغ و درکە پەتک
Cerebrospinal fluid

بریتیە لەشلەیەکی روونی بێڕەنگ، لەدەوری دەماغ و درکە پەتکدایە، لەسکۆڵەکانی مێشکدا دروست دەبێت و وەکو پارێزەرێکی میکانیکی و بەرگری بۆ دەماغ کار دەکات، دەکەوێتە نێوان پەردەی جالجالۆکەیی و دایکە بەسۆز لەگەڵ سستمی سکۆڵەکانی مێشك.

دەماغ ڕۆژانە نزیکەی (٥٠٠) سی سی لەشلەی دەماغ دروست دەکات و بەشێوەیەکی بەردەوام دەمژرێت و تەنها (١٠٠ – ١٦٠) سی سی شلە هەیە بەشێوەیەکی بەردەوام، دوو لەسەر سێی ئەم شلەیە لەلایەن خانەکانی ئیندامەلەوە لەپرچی (لۆچی) پەردەی نزیك سکۆڵەی تەنیشتی دەماغ دروست دەکرێت و ئەوی تری لەلایەن رووپۆشی سکۆڵەکانی بۆشایی ژێر جالجالۆکەوە دروست دەکرێت.



ڕێژەی ئاسایی هەندێک لەپێکهاتەکانی شلەی مێشک

	پێکهاتە	ئاستی ئاسایی
١	سۆدیۆم	١٣٥ – ١٥٠ ملی مۆل/لیتر
٢	پۆتاسیۆم	٢. ٦ – ٣. ٠ ملی مۆل/لیتر
٣	کلۆراید	١١٥ – ١٣٠ ملی مۆل/لیتر
٤	کالیسیۆم	١. ٠ – ١. ٤ ملی مۆل/لیتر
٥	مەگنیسۆم	١. ٢ ١. ٥ ملی مۆل/لیتر
٦	ئاسن	٠. ٢ – ٠. ٤ نانۆمۆل/لیتر
٧	شەکر	٢. ٢ – ٣. ٩ ملی مۆل/لیتر
٨	پرۆتین	١٥ – ٤٠ ملگم / د ل
٩	ئەلبۆمین	٧. ٨ – ٤٠ ملگم / د ل
١٠	یوریا	٣. ٠ – ٦. ٥ ملی مۆل/لیتر
١١	دوانە ئۆکسیدی کاربۆن	٢٠ – ٢٥ ملی مۆل/لیتر
١٢	خرۆکەی سور	سفر (نیە)
١٣	خرۆکەی سپی	٠. ٠ – ٣ خانە / ملم ٣

گرنگی ئەم شلەیە چیە؟

١- سەرئاوکەوتن: کێشی ڕاستەقینەی دەماغ نزیکەی (١٤٠٠ گم) بەهۆی شلەی مێشکەوە ئەم کێشە دەبێتە نزیکەی (٢٥گم) کەئەمەش ئەرکی دەماغ ئاسان دەکات و لەزیانی خودی بەدوور دەبێت.

٢- پاراستن: شلە دەماغ ، دەماغ دەپارێزێت لەوەی بەر دیوی ناوەوەی کاسەی سەر بکەوێت بەمەش دەماغ زیانی پێناکات لەکاتی بەرکەوتنی ئاساندا بەڵام لەرووداوی توندا وەك کەزەبری بەهێز بەر کاسەی سەربکەوێت ناتوانێت هەمان ڕۆڵ ببینێت بۆیە ئەگەری خوێن بەربوون و زیان گەشتن بە دەماغ هەیە و تەنانەت مردنیش هەیە.

٣- ڕێگرتن لەنەچونی خوێن بۆ مێشك: هەندێك کات بەهۆی بەرزبونەوەی فشاری ناوکاسەی سەر خوێنبەرەکان ناتوانن بەئاسانی خوێن بگەیەننە سەرجەم بەشەکانی دەماغ بەهۆی کەمبونەوەی ئەم شلەیە کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر کەمبێتەوە و خوێن بگاتە دەماغ.

٤- پاکردنەوەی دەماغ لەپاشماوە ژەهراوییەکان: بەتایبەتی لەکاتی نوستندا.

٥- وەکو ناوەندێك بەکاردێت بۆ نیو بەنج بۆ گەلێك نەشتەرگەری بەتایبەتی نەشتەری منداڵبوون.

٦- بەهۆی پشکنینی شلەی دەماغەوە دەتوانرێت گەلێك نەخۆشی دیاری بکرێت لەوانە خەڵەفاندن، بەرزبونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر، خوێن بەربوون. هەوکردنی پەردەکانی مێشك، کێمکردنی دەماغ ، وەرەم، سیل، فەرەنگی. رەقبونی چێوەدەمارییەکان.

کەمبونەوە و زۆربوونی بری شلەی دەماغ

کەمبونـەوەی شـلەی دەمـاغ (بـەهۆی بەرکـەوتن، کەمدروسـت بـوون، لێـچوونی لەدایکـە دڵرەقەوە) دەبێتە هۆی دابەزینی دەماغ بەرەو دەرچەی گەورە (ئەو دەرچەیەی کەدرکە پەتی لێـوە دەردەچێت)، بـەهۆی دروسـتبوونی فـشار لەسـەر کاسـە دەمارییـەکان گـەلێك نیـشانە دەردەکەوێت.

زۆربوونی بری شلەی دەماغ بەهۆی (زۆر دەردان، کەمبونـەوە توانای هەڵمژین، داخرانی رێـرەوی هاتوچووی شـلەکە) دەبێتـە هـۆی بەرزبونـەوەی پەسـتانی ناوکاسـەی سـەر و ئەگـەر بەخێرایی چارەسـەر نـەکرێت زیـان بەبەشـەکانی تـری دەمـاغ دەگەیـەنێت و رەنگە ببێتـە هـۆی مـردن، ئـەم حاڵەتـەش زیـاتر لەمنـداڵ و کەسـانی بەتەمەنـدا هەیـە و پێـی دەوترێـت ئاوبەنـدی سەر.

کۆنترۆڵکردنی دەرچەکانی میز و پیسایی

یەکێك لەو ئەرکە گرنگانەی منداڵ دەبێت فێری ببێت بریتیە لەکۆنترۆڵکردنی دەرچەکانی میـز و پیـسایی، لـەباری ئاسـاییدا منـداڵ ناتوانێـت لەسـاڵەکانی یەکـەمی تەمەنیـدا ئـەو کـارە بکات بەڵام دەبێت منداڵ لەتەمەنی (٤-٥) ساڵیدا بتوانێت ئەو کارە بکات.

لەرێگـەی دەمـاری کەلەکە ژمـارە (١، ٢، ٣) لەرێگـەی بەسـۆزەوە فرمـان بـۆ ماسـولکەکانی میزەڵدان دەروات لەگەڵ گوشەری ناوەوە، هەروەها لەرێگەی دەماری سێبەندەی ژمـارە (١، ٢، ٣) بیٚ سۆزەوە فرمان بۆ ماسولکەی میزەڵدان و گوشـەری ناوەوە دەروات هـەروەها لەرێگـەی دەمـارە جەسـتەی سـێبەندەوە (ژمـارە ٢، ٣، ٤) وە فرمـانی خۆویـستانە بـۆ گوشـەری دەرەوە دەروات.

بی سۆز رۆڵی هەیە لەخاوبونەوەی گوشەری میزەڵدان و گرژبوونی ماسولکەی میزەڵدان بەڵام بەسۆز رۆڵی هەیە لەخاوبونەوەی ماسولکەی میزەڵدان و گرژبوونی گوشەری میزەڵدان.

كونترۆلكردنی پیسایی:

بەسۆز لەڕێگەی كەلەكە دەماری (١ و ٢) ەوە دەبێتە هۆی خاوبونەوەی ماسولكەی ڕێكە و كۆنترۆڵی جوڵەی گوشەری ناوەوە و گواستنەوەی هەستی ئازار، بەڵام بێ سۆز لەڕێگەی سێیەندە دەماری ژمارە (٢، ٣، ٤) ەوە دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولكەی ڕێكە و خاوبونەوەی گوشەوری ناوەوە و هەستی ئازار و كشان دەگوێزێتەوە.

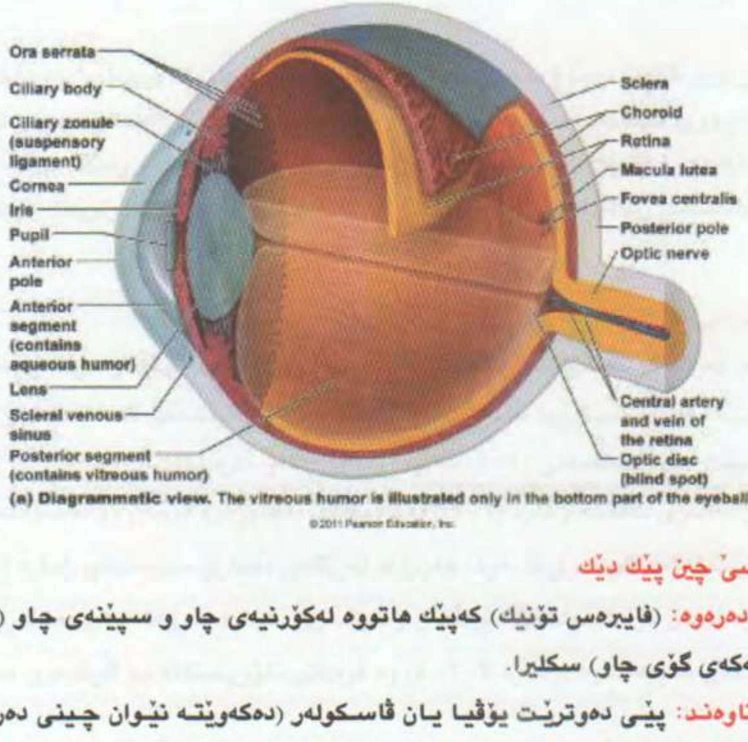
بینین
Vision

یەکێك لەهەستە گرنگەکانی مرۆڤ کەدەتوانێت بەهۆیە زانیاری لەدەوروبەر وەربگرێت هەستی بینینە. منداڵ لەتەمەنی هەشت مانگیدا توانای بینینی هێندەی کەسێکی ئاساییە.

لەڕێگەی هەردوو خانەی ڕۆد و کۆنە و چاو دەتوانێت شتەکان ببینێت و ڕەنگەکان لێکجیابکاتەوە،

قەبارەی چاو (پانی: ٢٤. ٢ ملم، ستونی: ٢٣. ٧ ملم، قوڵی: ٢٤ ملم) جیاوازییەکی ئەوتۆ نیە لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا، لەکاتی لەدایکبوندا قەبارەی چاو نزیکەی ١٧ ملم پاشان لەتەمەنی (٣) سالیدا (٢٢. ٥) ملم لەتەمەنی (١٣) سالیدا دەگاتە قەبارەی تەواوی خۆی.

توێکاری چاو:



(a) Diagrammatic view. The vitreous humor is illustrated only in the bottom part of the eyeball.

© 2011 Pearson Education, Inc.

چاو لەسێ چین پێك دێك

چینیی دەرەوە: (فایبرەس تۆنیك) کەپێك هاتووە لەکۆرنیەی چاو و سپێنەی چاو (بەرگە ڕەقەکە سپیەکەی گۆی چاو) سکلیرا.

چینی ناوەند: پێی دەوترێت یوڤیا یان ڤاسکولەر (دەکەوێتە نێوان چینی دەرەوە و ناوەند) پێکهاتووە لەکۆرۆید و (تەنی کولکدار) سیلیەری بۆدی، (ڕەنگینەی چاو - گلێنەی چاو) ئایریس.

چینی ناوەوە: بریتیە له (تۆری چاو) رێتینا.

چاو دوو بۆشایی هەیە پێشەوە و دواوە بۆشایی پێشەوە لەنێوان كۆرنیا و ئایرسە و بۆشایی دواوە لەنێوان ئایرس و هاوێنەی چاوە، هاوێنەی چاو بەهۆی تەنی كوڵكدارەوە هەڵواسراوە.

دەماری چاو لەتۆری چاوەوە دەردەچێت و هەر برینداریەك لەو دەمارەدا لەدەستدانی توانای بینینی لێدەكەوێتەوە بەپێی شوێنی برینداریەكە وەك لەوێنەكەدا دیارە.

ئەو وێنەیەی دەیبینین وەك تیشك لەرێگەی كۆرنیەی چاوەوە تێپەر دەبێت و لەرێگەی بیلبیلەی چاوەوە بری پێویست لەو رووناكیە دەچێتە چاوەوە بەهۆی گرژبوون و خاوبونەوەی ماسولكەی گلێنەی چاو، پاشان وێنەكە بەهەڵگەراوەیی دەكەوێتە سەر تۆری چاو پاشان لەرێگەی دەماری چاوەوە دەگوازرێتەوە بۆ دەماغ و راڤەكردنی بۆ دەكرێت.

ئەوەی هەستی پێدەكەین جیاوازە لەوەی تێدەگەین كاتێك دەست لەشتێك دەدەین ئەوە هەستكردنە بەلام تێگەیشتن لەمانای شتەكە برتیە لەتێگەشتن.

لەتۆری چاودا دوو جۆر خانە هەیە رۆد و كۆن. خانەكانی رۆد زۆر هەستارە و بەتەنها فۆتۆنێك دەوروژێت، لەكاتی ئاستی روناكی كەمدا، ئەمەش وا دەكات لەكاتی تاریكدا نەتوانرێت رەنگەكان جیابكرێتەوە، كۆن پێویستی بەكۆمەڵە فۆتۆنێك هەیە بۆ ئەوەی ووروژاندنی تیادا روبدات بۆیە لەكاتی روناكیدا و وەڵامی سێ شەپۆلی كورت و ناوەند و درێژ دەداتەوە، لەتۆری چاو نزیكەی (١٢٠) ملیۆن خانەی رۆد هەیە لەگەڵ نزیكەی (٦) ملیۆن خانەی كۆن. هەروەها نزیكەی(٣) ملیۆن خانەی دەمارە گرێی هەیە كەرۆڵیان هەیە لەپرۆسەی بینیندا.

	خانەكانی رۆد (چیلكەیی)	خانەكانی كۆن (قوچەكی)
١	بۆ بینین لەكاتی روناكی كەمدا	بینین لەروناكی زۆردا
٢	زۆر هەستیارە بۆ روناكی	هەستیاری كەمترە زیاتر بۆ روناكی راستەوخۆ هەستیارە
٣	لەدەستدانی دەبێتە هۆی شەوكوێری	لەدەستدانی دەبێتە هۆی نابینایی
٤	لەناوچەی فۆڤیادا نیە	چربۆتەوە لەو ناوچەیەدا
٥	بەخاوی وەڵامی روناكی دەداتەوە	بەخێرایی وەڵامی روناكی دەداتەوە
٦	یەك جۆر هەستە روناكی خانەیە	سێ جۆر هەستە روناكی خانەی هەیە.
٧	نزیكەی ١٢٠ ملیۆن خانەیە	نزیكەی ٦ ملیۆن خانەیە

پاش ئەوەی دەمارە خانە لەتۆری چاوەوە دەردەچێت، ئەگەر چەپی چاو بەنمونە وەرگرین ئەو بەشەی چاو کەنزیکە لەناوەندەوە لا پێچەوانەکەی دەبینێت و ئەو لایەی کەدوورە لەناوەندەوە ناوەند دەبینێت (واتە ناوچەی نزیک لووت). پاش دەرچونی دەمار لەناوچەی ئۆپتیک کیازمادا ئەو بەشەی کەلەناوەندەوە نزیکن و بەرپرسی بینینی ناوچەی دوورە ناوەندن.

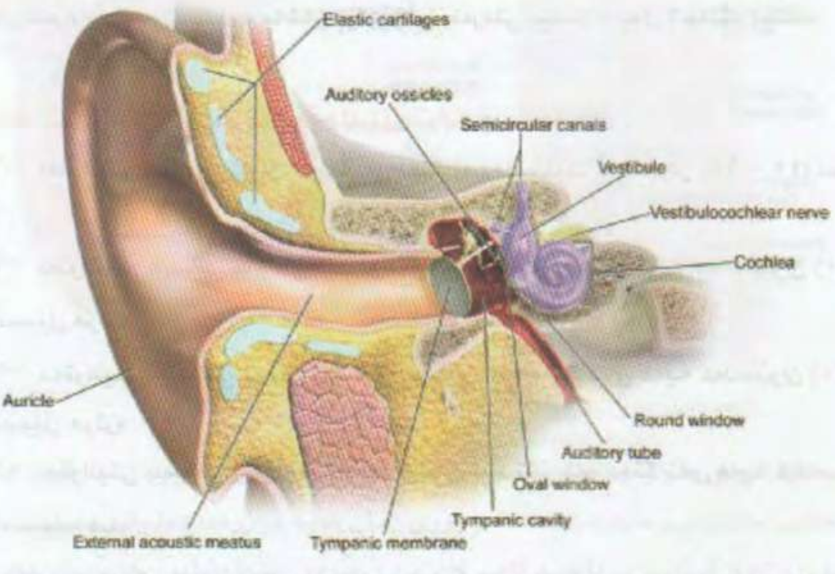
بیلبیلەی چاو لەباری ئاساییدا (٣- ٤,٥) ملم دەبێت بەڵام لەتاریکیدا دەتوانێت بکشێت تا (٥-٩) بەپێی هەندێك توێژینەوە باس لەوە دەکات بیلبیلەی چاوی مێینە لەنێرینە فراوانترە بەرێژەی (٠.٢ – ٠.٣) ملم. فراوانی بیلبیلە لەزۆربەی کۆمەلگەکاندا مایەی سەرنجراکێشانی ڕەگەزی ترە.

بیستن
Hearing

یەکێك لەهەستە گرنگەکانی مرۆڤ هەستی بیستنە چونکە پەیوەندی بەتوانای ئاخاوتنەوە هەیە، ئەگەر تاك توانای بیستنی نەبێت توانای ئاخاوتنی بۆ دروست نابێت، مرۆڤ توانای بیستنی لەقۆناغی دوو گیانیەوە دەست پێدەکات کۆرپە لەتەمەنی (٢٦–٢٨) هەفتەییەوە دەجولێتەوە کاتێك دەنگێکی بەرز دەبیستێت، منداڵی ساوا سەر بەئاراستەی دەنگ دەجوڵێنێت، بەڵام لەتەمەنی (٦ – ١٢) هەفتەییدا ئەمە دیار نامێنێت و پاش ئەو تەمەنە سەرهەڵدەداتەوە و لەو ماوەیەدا ساوا لەبری سەر چاو دەسوڕێنێت بەئاراستە دەنگ.

پاشتر منداڵ لەتاریکیشدا سەر بەئاراستەی دەنگ دەجوڵێنێت، منداڵ زیاتر ئارەزووی دەنگی دایکی دەکات وەك لەکەسێکی نامۆ و هەروەها ئارەزووی زیاتر بۆ ئەو چیرۆکانە دەردەبڕێت کاتێك لەسکی دایکیدا بیستویەتی وەك لەوەی دواتر دەیبیستێت.

لەرووی توێکارییەوە کۆئەندامی بیستن لەسێ بەش پێکدێت:



The Anatomy of the Ear

گوێی دەرەوە:

بریتیە لەکرکراگەی گوێ و جۆگەی گوێ (بیستنە جۆگە) تا پەردەی گوێ (تەپلەپەردە) ئەرکی ئەم بەشەی گوێ کۆکردنەوەی دەنگە و گواستنەوەی دەنگە بۆ بەشی گوێی ناوەند. لەڕێگەی لەراندنەوە.

گوێی ناوەند:

پێکدێت لەسێ ئێسکی بچوك، (چەکوش، دەزگا، ئاوزەنگ) کەبەهۆی لەراندنەوە دەنگ دەگەیەنێتە گوێی ناوەوە لەڕێگەی کونی هێلکەیی، بوونی جۆگەی ئۆستاکی ئەرکی هاوسەنگی پەستانی هەوایە لەنێوان گەروو و گوێی ناوەڕاست

گوێی ناوەوە:

پێکدێت لەلول پێچ (کەشلەی تێدایە) و دەزگای کۆرتی هەیە سێ جۆگەیە و پەردە لەیەکیان جیادەکاتەوە و هەروەها سێ جۆگەیی کەوانەیی (semi circular canal) هەیە بۆ هاوسەنگی لەش پاشان ئەرکی کار لەکاسە دەماری هەشتەم دروست دەبێت و دەگوازرێتەوە بۆ قەدی مێشك و پاشان بۆتوێژاڵی بنەرەتی بیستن لەپەلی لاجانگە مێشك.

لەدەست دانی توانای بیستن چوار جۆرە لەرووی توانای بیستنەوە

١- نەتوانینی بیستنی لاواز: تەنها ئەو دەنگانە دەبیستێت کەلەنێوان (٢٥ – ٤٠) دسبل هرتز.

٢- نەتوانینی بیستنی مام ناوەند: توانای بیستی ئەو دەنگانەی هەیە لەنێوان (٤٠ – ٧٠) دسبیل هرتزە.

٣- نەتوانینی بیستنی توند: توانای بیستنی ئەو دەنگانەی هەیە کەلەنێوان (٧٠ – ٩٥) دسیبل هرتزە

٤- نەتوانینی بیستنی زۆر توند: تەنها توانای بیستنی ئەو دەنگانەی هەیە کەلەسەرو (٩٥) دسیبلەوەیە.

هۆکاری سەرەکی لەدەستدانی بیستن بۆ هەوکردن و دەنگی بەرز و دەرمان و بۆماوە و بەرزی فشاری خوێن و هەوکردنی جومگەکان دەگەرێتەوە.

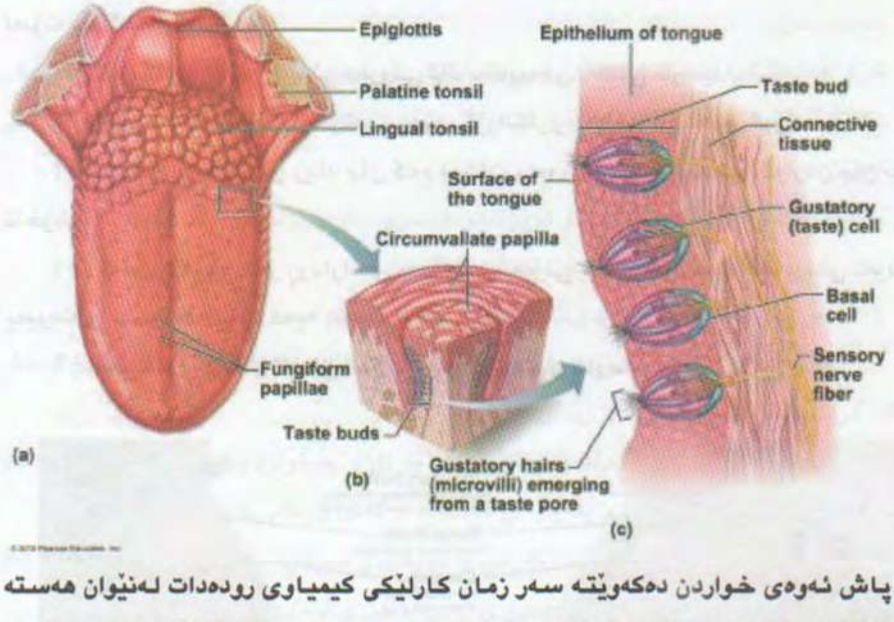
توانای بیستنی مرۆڤ لەنێوان (٢٠ – ٢٠,٠٠٠) هرتزە. توانای بیستن لەئاودا پشت بەهەوا نابەستێت بەڵکو پشت بەئێسك دەبەستێت.

تامکردن و بۆنکردن

زمان بەرپرسی یەکەمی تامکردنە هەر چەندە لەزۆرێك لەسەرچاوەکان وا وێنا دەکەن کەهەر ناوچەیەکی زمان بەرپرسە لەجۆرێك لەتامکردن و جۆرە خانەیەکی تایبەتی بەو تامکردنە هەیە بەڵام لەڕاستیدا خانەکانی تامکردن لەهەموو ناوچەکانی زماندا هەیە بەڵام هەندێك ناوچە چری هەندێك خانە زیاترە لەناوچەیەکی تر.

زمان بەر پرسە لەتامکردنی ترشی، سوێری، شیرینی، تاڵی و بەتام(بەلەزەت)....

چۆنێتی تامکردن:



پاش ئەوەی خواردن دەکەوێتە سەر زمان کارلێکی کیمیاوی روودەدات لەنێوان هەستە خانەکانی تامکردن و خواردن کەلەسەر رووی زمان هەیە هەروەها دەتوانن هەست بەپلەی گەرما و ئازار و گرژبوون و تفتی و تامی کانزایی و میوەی پێنەگەشتو و کالیسۆم و چەوری و ناسینەوەی پێکهاتە بکەن. هەروەها جیاکاری بکات لەنێوان خواردنی بەتام و خواردنی زیان بەخش.

زمان بەهەزارەها گۆ (مەمیلە) داپۆشراوە کەبەچاو دەبینرێت، هەر مەمیلەیەك لەنێوان (٥٠ – ١٠٠) گۆپکە یان هەستەوەرە خانەی تامکردنی تێدایە و توانای تامکردن لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت بەپێی ژمارە و توانای هەستە خانەکان.

هەندێك گیاندار توانای تامکردنی هەندێك تامی نیە بۆ نمونە پشیلە توانای تامکردنی شیرینی نیە. پاش ئەوەی هەست کردن و ناسینەوەی تامکردن دەکرێت لەرێگەی کاسە دەماری (٧ و ٩) دەگوێزرێتەوە بۆ دەماغ (لەسەنتەری تامکردن نزیك لاجانگە پەل) و لەوێشەوە راڤەی تامەکە دەکرێت و فرمانی پێویست بۆ لەش دەردەچێت.

بۆنکردن:

هەستی بۆنکردن بەیەکێك لەهەستە گرنگەکان دادەنرێت چونکە

١- تاك دەتوانێت لەبۆنە خراپ و زیان بەخشەکان خۆی بپارێزێت لەهەمان کاتدا چێژ لەبۆنە خۆشەکان ببینێت.

٢- کاریگەری لەسەر لایەنی دەرونی تاك بەتایبەتی لەکاتی ئارامیدا.

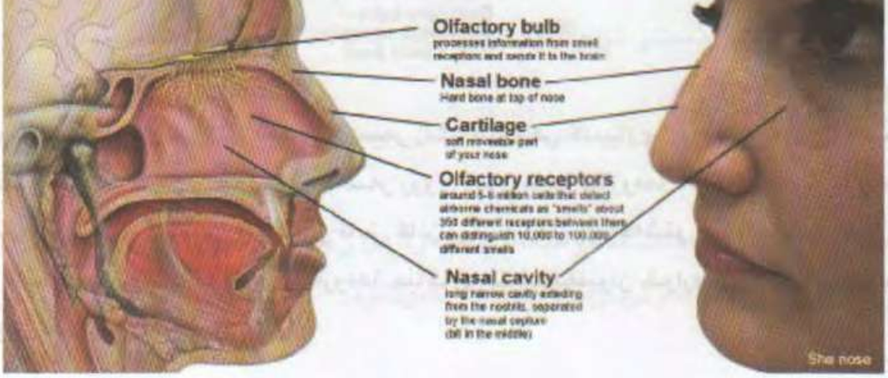
٣- ناسینەوەی هەنێك نەخۆشی بەهۆی گۆرانکاری لەبۆنی ناو دەم و قورگ.

٤- ئارەزووی خواردن زیاد یان کەم دەکات بەبوونی بۆنی خۆشی خواردن یان بۆنی ناخۆش.

٥- کەمکردنەوەی ئەو رووداوانەی پەیوەندی بەبۆنی ناخۆشەوە هەیە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسوتەمەنیەوە هەیە (نەوت و گاز و بەنزین....)

٦- کاریگەری لەسەر لایەنی سۆزداری و پەیوەندی هاوسەری.

چۆن بۆن دەکەین:



كاتێك هەر شتێ بۆنی هەبێت لەلایەن خانەكانی روپۆشی لوتەوە بۆندەكرێت كەلایەنی كەم لەشەش جۆر خانەی جیاواز پێكدێت لەشێوە و پێكهاتەی كیمیاییەوە. ناوپۆشی لووت نزیكەی (١٠سم دووجایە) لەكاتێكدا ناوپۆشی لووتی سەگ نزیكەی (١٧٠ سم دووجایە)، هەستەكە لەلایەن لق و پۆپی خانەكانی بۆنكردنەوە وەردەگیرێت و ئەركی كار دروست دەبێت و كاسە دەماری ژمارە یەك (كاسە دەماری بۆنكردن) چالاك دەبێت و دەگاتە گۆپكەی بۆنكردن و پاشان توێـژاڵی بـۆنكردن، لەگۆپكـەی بـۆنكردن دیـوی دەرەوەی پێـی دەڵـێن گلـۆمیرۆڵی و بەشی ناوەوەی لەخانەكانی مایترەل پێكدێت كەنزیكەی (٢٥) هەار خانە دەبن.

تـەوەرەی خانـەكانی مـایترەل لـەپێنج ناوچـەی مێـشكدا قلـیش دروسـت دەبێـت بـەپێی تایبەتمەنـدی ناوچـەكان زانیـاری بـۆ دەگوێزرێتـەوە وەكـو گۆڕانكـاری مـەزاج بەبۆنـەكان و هەڵگرتنی زانیاری لەبارەی ئەو بۆنەوە و پاراستنی یادگەی تایبەت بەو بۆنە.

هەستی ئازار:

ئازار هەستێكی ناخۆشە بەهۆی وورووژاندنێكی لەناوبەر، گوشین، سوتان، دڵتەنگیـەكی زۆر (نائـارامی بـاری دەرونـی) دروسـت دەبێـت. لـە (٥٠٪) ی ئەوانـەی سـەردانی بەشـی فریاكەوتن دەكەن بەهۆی ئازارەوەیە.

بەپێی ڕێكخراوی نێودەولەتی بۆ توێژینەوەی ئازار، ئازار پۆلێن دەكات بەپێی:

١- شوێنی ئازار. (رووكەش یان هەناو)

٢- ئەو سستەمەی كەپەیوەندارە (كاسە دەمار یان چێوە دەمار)

٣- مـاوەی ئازارەكـە. (كـورت خایـەن كـەمتر لـەمانگێك، مامناوەنـد مانگێـك بـۆ شـەش مانگ، درێژخایەن شەش مانگ و زیاتر)

٤- توندی ئازارەكە: وەلأمدانەوەی كەسەكان بۆ ئازار جیاوازە بەپێی ڕەگەز و بۆماوە و تایبەتمەندی میللەتان و تەمەن و پلەپایەی كەسەكە و كاتی رودانی ئازارەكە.

٥- هۆكاری ئازارەكە. بۆ نمونە (گەرمی و ساردی و سوتان، كیمیایی وەكو ئایۆدین بەر برینداری بكەوێت، میكانیكی وەكو برینداری و روشاندن و فشاری بەهێز).

ئەو پشکنینانەی بۆ کۆئەندامی دەمار دەکرێت

Investigations for nervous system

وەك روونە هەر کۆئەندامێکی جەستە بۆ ئەوەی دلنیابین بەشێوازێکی دروست کارەکانی دەکات یان گرفتی تێدا دروست بووە پێویستمان بەهەندێك پشکنین هەیە بۆ دڵنیابوونەوە لەکارەکانی یان هەندێکجار دەزانین ئەو سستمە گرفتی هەیە بەلام بۆ دڵنیابوون و دەستنیشانکردنی گرفتەکە پێویستمان بەپشکنینێك یان زیاتر هەیە.

گەلێك پشکینین هەیە بۆ کۆئەندامی دەمار گرنگترینیان بریتین لە:

١- **هێلکاری مێشك:**

بەیەکێك لەپشکنینە گرنگەکان دادەنرێت کەبەهۆیە دەتونرێت زیاتر لەنەخۆشیەك دەستنیشان بکرێت لەرێی خوێندنەوەی شەپۆلەکانی مێشك.

ئەم پشکنینە بەهۆی ئامێری هێلکاری کارەبایی دەماغەوە دەبێت بۆ یەکەم جار لەساڵی (١٨٧٥) لەلایەن زانا (کانون) کاری لەسەرکراوە پاشان لەساڵی (١٩٢٤) زانا هانزبرگەر بۆچوونەکانی کانونی پشت ڕاستکردەوە و دواتر لەساڵی (١٩٣٤) هەردوو زانا (ئەدریان و ماتیۆن) لەزانکۆی کامبریج هەوڵەکانیان بەزانستی تر کرد.

بەکار هێنانی ئەم پشکنینە هیچ زیانێکی جەستەیی نیە چونکە ئەرکی سەرەکی ئەم ئامێرە تۆمارکردنی شەپۆلە کارەباییەکانی ناوچە جیاوازەکانی توێلکی مێشکە.

گرنگترین شه پۆلەکانی مێشك بریتین لە :

• شەپۆلی دەلتا: کەلەلەرەکەی (٢-٤) لەرەیە لەچرکەیەکدا زیاتر لەکاتی ئارامیدا تۆمار دەکرێت (شیردان، خەوی قوڵ)

• شەپۆلی سێتا: لەرەلەرەکەی (٤-٨) لەرەیە لەچرکەیەکدا، زیاتر لەبەشی (دیوارە پەل و لاجانگە پەلەوە تۆماردەکرێت) زیاتر لەکاتی (بوونی کێشە، بیرکردنەوە، خەمۆکی، نائومێدبوون، خاوبونەوە، خەوالوویی) تۆماردەکرێت.

• شەپۆلی ئەلفا: لەرەلەرەکەی (٨-١٣) لەرەیە لەچرکەیەکدا، لەکاتی دانیشتن بێ بیرکردنەوە، چاوداخستن، باری هێمنی) دا دەردەکەون بەڵام لەکاتی خەوی قوڵدا وون دەبن.

• شەپۆلی بێتا: لەرەلەرەکەی (١٣-٣٠) لەرەیە لەچرکەیەکدا لەباری بیرکردنەوەی زۆر و بوونی کێشەدا ئەم شەپۆلانە چالاك دەبن.

• شەپۆلی گاما: لەرەلەرەکەی زیاتر لە (٣٠) لەرە لەچرکەیەکدا و لەکاتی سەرنجی زۆر توند یان بیرکردنەوەی بەردەوام بۆ چارەسەری کێشەیەك یان داهێنانێکدا ڕوودەدات واتە چالاکی هۆشمەندی ئاست بەرز.

ئەو نەخۆشیانەی لەرێ ئەم پشکنینەوە دەست نیشان دەکرێن :

١- نەخۆشی پەرکەم.
٢- پوکانەوەی دەماغ.
٣- کەمی هۆشپێدان.
٤- هەندێك لەگرفتەکانی خەو.
٥- بێهۆشبوون (مردنی دەماغ).
٦- وەرەم.
٧- بۆ پێوانی قوڵی بەنجی گشتی.

تێبینی: لەڕۆژگاری ئەمرۆدا بەهۆی بوونی پشکنینی پێشکەوتووتر هەندێك لەبەکارهێنانەکانی کەمبۆتەوە.

ئەم پشکنینە ماوەی (٢٠) خولەکی دەوێت و هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی نیە لەسەر تاك.

٢- پشکنینی سی تی (کۆمپیوتەری):

یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کەرۆڵی گەورەی هەیە لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانی خوێنبەربوون، توڕەکەی ئاو، بوکانەوەی دەماغ ، شکانی کاسەی سەر، وەرەم. ماوەی نزیکەی (٥) خولەکی پێدەچێت و زیانی هەمان زیانەکانی تیشکە لەسەر جەستە.

٣- **پشکنینی موگناتیسی:**

یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کەرۆڵی گەورەی هەیە لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانی

١- خوێنبەربوونی دەماغ.

٢- کشانی مولولەکانی خوێن.

٣- رەقبوونی چێوەدەمارییەکان.

٤- تورەکەی ئاو.

٥- بوکانەوەی دەماغ و نەخۆشی ئەلزهایمەر.

٦- شکانی کاسەی سەر.

٧- وەرەم و شێرپەنجە و بڵاوبونەوەی دووەمی شێرپەنجە.

ئەم پشکنینە لەسی تی سکان ووردترە لەدەستنیشانکردنی گرفتەکانی مێشك و ماوەی نزیکەی (٣٠) خولەکی پێدەچێت. زیانێکی ئەو تۆی نیە لەسەر جەستە.

٤- **پشکنینی شلەی مێشك و دەمار:**

رۆڵـی گـەورەی هەیـە لەدەستنیـشانکردنی نەخۆشـیەکانی هـەوکردنی مێـشك، خـوێن بەربوونی لەشلەی مێشکدا، بەرزبونەوەی پەستانی شلەی مێشك.

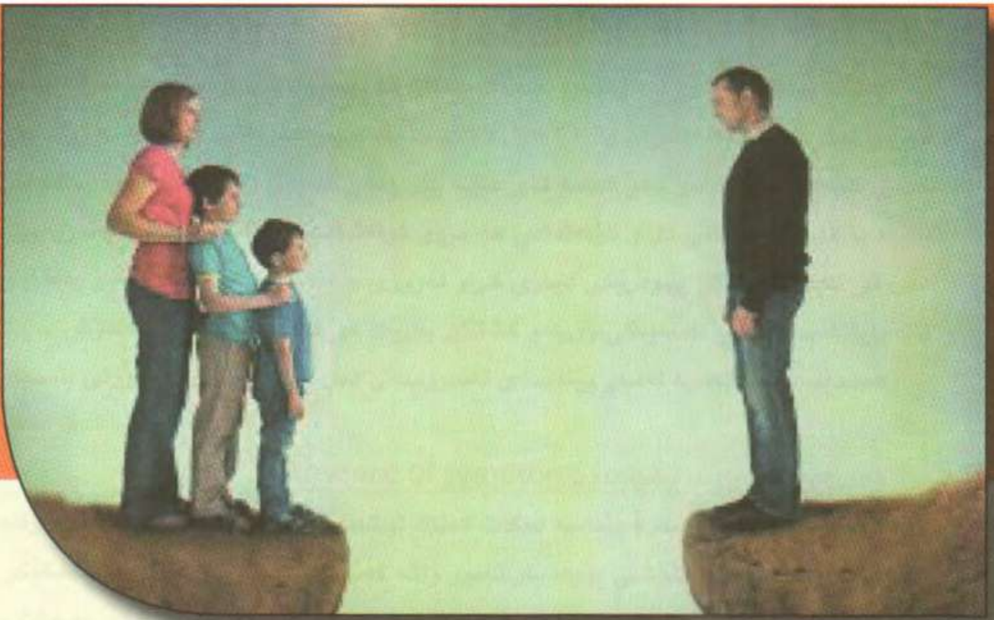
٥- **پشکنینی تیـشکەبەرداری (X ray):** رۆڵی گەورەی هەیە لەدەسنیشانکردنی شکانی کاسەی سەر و یان هەندێك کات بوونی گرفت لەپێکهاتەکانی مێشك.

٦- **هێلکاری دەمار:** یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کۆئەندامی دەمار بەکاردێت لەکاتی:

- هەست کردن بەمێرولەکردن و تەزینی دەمارەکان.
- ئازاری پەلەکان.
- ئازاری مل و پشت.
- گرژبوونی ماسولکە و دەمار.
- لەرزینی پەلەکان.
- لاوازی ماسولکە و دەمارەکان.
- لاوازی دەمارەکان بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە.

پێش پشکنینەکە دەبێت نەخۆش کریم و مەرهەم بەکارنەهێنێت و بەکارنەهێنانی جگەرە و کافایین سێ کاژێر پێش پشکنین و پۆشاکی فراوان لەبەربکرێت.

٧- **هەندێك پشکنینی تر:** هەندێك پشکنینی ووردتر هەیە بۆ دەستنیشانکردنی هەندێك نەخۆشی بەکاردێت کەتەنها لەهەندێك سەنتەری تایبەتدا هەیە.



بەشی چوارەم:
پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.
جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس.
هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.
پێناسەی تەندروستی دەرونی

پێناسەی تەندروستی دەرونی

Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشییە جەستەییەکان تا ڕادەیەك ئاسان بێت، بۆنمونە پلەی گەرمی لەش هەرکاتێك لەنێوان (٣٦,٦– ٣٧,٢) بێت ئاساییەو هەرکاتێك لەو نێوانە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بڵێن ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامەکانی تر. بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەڕووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیر بکرێت کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێك چەمك هەیە لەمەڕ پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسیان بکەین:

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کەتاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت، واتە هەر کەسێك نیشانەی نەخۆشی پێوەدیار نەبوو واتە کەسێکی تەندروستە. ئەمە چەمکێکی نەرێنیەو شتەکان بەپێچەوانەکەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێت هەرکەسێك نیشانەی ئاشکرای نەبوو بەکەسێکی دەرون دروست دابنرێت.

٢- چەمکی ئاماری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کەئەو تاکەیە لەڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لەزۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێت لەژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە ڕێز بۆ زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێت، بەڵام بەهیچ جۆرێك مەرج نیە هەرکەسێك پێچەوانەی کۆمەڵ بێت نەخۆش بێت، چونکە دەشێت ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆچوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی ڕۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە بن. ئەم بۆچوونە ڕێگردەبێت لە داهێنان و نوێگەری کەلەلایەن کەسانی نوێخواز و داهێنەرەوە دەکرێت.

٣- چەمکی پشت بەستوو بەداواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێت هەرچەندە هەندێك کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی

زیادبکرێت هەرکەسێك نەچێت بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نەیبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ئەوە کەسێکی تەندروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لەهاولاتیان دەشێت گرفتی ئابووریان هەبێت بۆیە سەردانی پزیشك ناکەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لەدەست داوە یان کەسوکاری چاودێری دروستی بۆ ناکەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەکی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حاڵەتی نەخۆشیان نیە!.

٤- چەمکی پەیوەست بە پەککەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بەپێی پلەی پەککەوتەیی لەبوارە سەرەکیەکانی ژیاندا دەپێورێت ئەویش بواری کارکردن و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتییە.

ئەم بۆچوونە یەکێکە لەگرنگترین بۆ چوونەکان چونکە تەندروستی دەبەستێتەوە بەتوانای تاکەکان و پەیوەندیان بەڵام ئەوە پشت گوێ دەخات کەدەشێت ئەم خۆگونجاندن و کارکردنە لەسەر زیان گەیاندن بەخود یان خۆگونجاندنی ناوەکی بێت.

پێناسەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لەتوانای جێبەجێکردنی کاری ڕۆژانەو ژیان بەشێوەیەك کەچالاکی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەڵ کۆمەڵگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەڵ بوونی هاوسەنگی خودی کەبەهۆیەوە ڕێگر دەبێت لەهەر ناڕەحەتیەکی جەستەیی.

واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لەچالاکی، هاوسەنگی، خۆگونجاندن.

بەڵام نەخۆشی دەرونی بریتیە لەنەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەکانە بەپێچەوانەکەی باشتر وایە بڵێین بریتیە لەپلەیەکی گەورە لەپەککەوتەیی یان ناڕەحەتی کەوا لەتاك دەکات لەبەرکەوتندا بێت لەگەڵ خۆیدا یان لەگەڵ چواردەوردا یان لادانێکی نەرێنیانە لەوان (مەبەست لادانێکی سلبیانەیە لە چواردەور).

پۆلێن كردنی نەخۆشییە دەرونیەكان
Classification of mental disorders

یەكێك لەو گرفتانەی لەكاتی سەردانی نەخۆش یان كەس وكاری نەخۆشدا بۆ كلینیكەكان تێبینی دەكرێت ئەوە یە كاتێك پرسیار لەكەسوكاری نەخۆش دەكەیت، نەخۆشەكەتان نەخۆشی چی هەیە؟ دەڵێت دكتۆر دەڵێن نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە. كاتێك دەڵێیت چ جۆرە نەخۆشییەكی دەرونی دەڵێت دكتۆر گیان دەرونیە دەرونی!!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لەهەندێك پزیشكەوە فێری بووە كەبەنەخۆش دەڵێت حاڵەتی دەرونیت هەیە یان هەندێكجار بەكەسوكاری نەخۆش دەڵێت كاكە گیان تێكچوە؟! هەندێكجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەكاردێنێت و هۆكاری سەرەكی ئەم ڕەفتارەش بۆ سێ خاڵی سەرەكی دەگەڕێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەكە دیاری بكات بۆیە بەم ڕستەیە خۆی دەپەرێنێتەوە. (چونكە مەرج نیە چوبێت بۆلای پزیشكی دەرونی).

٢- دەترسێت لەوەی ئەگەر ناوی نەخۆشییەكە بڵێت نەخۆش و كەسوكاری نەخۆش پرسیاری لێبكەن لەمەڕ ئەو نەخۆشییە ئەمەش دووگرفت دروست دەكات

* لەدەستدانی كات بۆ وەڵامدانەوە، چونكە زۆركات پزیشكەكە كاتی ئەوەی نیە وەڵامی پرسیاری نەخۆش یان كەسوكاری بداتەوە.

* دەشێت وەڵامی هەندێك پرسیاریش نەزانێت كەئەم ئەگەرەیان كەمترە.

٣- كەمی كات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەكات لەڕاستیە زانستیەكان بەدوور بێت قسەكانی زیاتر بازاڕی بێت.

بۆیە زۆر گرنگە نەخۆش كاتێك سەردانی پزیشك دەكات داوای لێبكات جۆری نەخۆشییەكەی بۆ دیاری بكات و لەهەمان كاتدا ئەركی پزیشكە بەو كارە هەڵسێت بەمەرجێك نەخۆش ڕازی بێت جۆری نەخۆشییەكەی پێبوترێت.

مەرج نیە هەمیشە پزیشك بتوانێت لەیەك دانیشتنەوە بەتەواوی نەخۆشییەكە دەستنیشان بكات یان وەڵامی سەرجەم پرسیارەكان بداتەوە چونكە هەندێك كات بۆ دەستنیشانكردن زیاتر لەسەردانێك پێویستە بۆ وەرگرتنی سەرجەم زانیارییەكان پێویست بەكات دەكات چ بۆ ئەوەی نیشانەی تەواوی نەخۆشییەكە دەربكەوێت یان بۆ ئەوەی كاریگەری دەرمان و ڕێنماییەكان دەربكەوێت.

بەشێوەیەكی سەرەكی دوو جۆر پۆلێن كردن هەیە:

١- پۆلێن كردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشییەكان:
(International classification of disease)

لەووڵاتانی ئەورووپاو زۆربەی ووڵاتانی جیهاندا پەیڕەو دەكرێت.

٢- رێبەری دەست نیشان كردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەروونیەكان چاپی پێنجەم:
(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-5)

ئەم رێبەرە زیاتر لەئەمەریكا پەیڕەو دەكرێت، بەپێی ئەم رێبەرە هەر نەخۆشییەو كۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان كردنی هەر حاڵەتێك پێویستە تاك برێكی دیاری كراو نیشانەی هەبێت بۆ ماوەیەكی دیاری كراو كەلەرێبەرەكەدا باس لەكەمترین ماوە دەكات، ئەو نیشانانە بەهۆی بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكانەوە دروست نەبوبێت و نەگەڕێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

هەرچەندە چاپی پێنجەم گۆڕانكاری گەورەی بەسەردا هاتووە بەبەراوورد بەچاپی چوارەم و تەنها ناوی نەخۆشیەكە دەنوسرێت و پێوەرەكانی پێشوو تارادەیەك گۆڕانكاری بەسەردا هاتووە، ئەوەی تێبینی دەكرێت كاریگەری ئاشكرای كۆمپانیاكانی دەرمانە لەسەرچاپی پێنجەم بۆیە مەرج نیە سەرجەم پزیشكەكان كۆكبن لەسەر بەكارهێنانی چاپی پێنجەم بەڵام لەرووی زانستیەوە تاك پەیوەست دەبێت بەبەكارهێنانی چونكە ئەو توێژینەوانەی لەدوای دەرچوونی ئەم چاپەوە دەكرێن ئەگەر پێوەرەكانی ئەم چاپەیان بەكارنەهێنابێت بەئاسانی بواری بڵاوكردنەوەیان نابێت لەگۆڤارە زانستیەكاندا.

لەچاپی چوارەمدا بۆ وەسفكردنی حاڵەتی هەر كەسێك پێنج ئاست یان تەوەرە دانراوە بەڵام لەچاپی پێنجەمدا ئەم تەوەرانە نەماوە، وەك گرنگیەكی زانستی بەدروستی دەزانم هەمان پێوەرەكانی پێشوو دابنێمەوە چونكە بەڕاستی گرنگی زۆری هەیە لەرووی زانستەوە و لابردنی ئەم تەوەرانە هیچ پێویستیەكی زانستی گرنگ نەبوو:

تەوەرەی یەكەم: تایبەتە بەبوونی هەر نەخۆشییەكی دەروونی وەكو خەمۆكی، دڵەراوكێ، سكیتزۆفرینیا....... هتد.

تەوەرەی دووەم: تایبەتە بەكەسێتی و ئاستی ژیری. ئایا تاك هیچ كام لەتەنگژەكانی كەسێتی هەیە یان خاوەن كەسێتیەكی ئاساییە، هەروەها ئاستی ژیری تاك دەپێورێت ئایا لەسنووری ئاسایی دایە یان توانای ژیری كەمترە یا زیاترە لەكەسانی تر.

تـەوەری سـێیەم: تایبەتـە بەنەخـۆشـییە جەسـتەییەکان وەکـو کۆئەنـدامی هەناسـە یـان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بەگرفتە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان کەزیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواساڵ و یان هەر ڕووداوێك کەپێشتریش ڕوویدابێت بەڵام کاریگەری گەورەی هەبێت لەسەر ژیانی تاك.

- گۆڕانکاری لەباری خێزانی (مارەبڕین، ژنهێنان، شووکردن، جیابونەوە، منداڵبوون).
- گرفت لەپەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاوڕێ و هاوسێدا.
- گرفت لەبواری کاردا (بێکاری، گرفت لەخوێندنگە، خانەنشینی)
- ماڵ گواستنەوە.
- گۆڕانکـاری لـەبواری ئـابوری(لەدەسـتدان سـەروەت و سـامان، وونبـوون، گۆڕانکـاری گەورەی ئاستی ئابووری و داهات).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن، تاوانبارکردن)
- قۆناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (ڕوداوی سروشتی، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بەهەڵسەنگاندنی گشتی توانای کار لەکاتی پشکنیندا لەسێ بواردا (دەرونی، کۆمەڵایەتی، کارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنرێت لەنێوان ﴿٠ – ١٠٠﴾.

هەڵسەنگاندنی تاك لەڕووی دەرونی و کۆمەڵایەتی و توانای کارکردنەوە (ئەو حاڵەتانە ناگرێتەوە کەبەهۆی گرفتی جەستەیی یان سنورداری ژینگەییەوە کاریگەرن)

نمره	تایبەتمەندیەکان
٩١ –١٠٠	نەبوونی نیشانە، بەباشی کاردەکات لەزۆربەی چالاکیەکاندا، کێشەکانی ژیان لەدەستی دەرناچێت، لەلایەن خەڵکیەوە خوازراوە (خۆشەویستە) بەهۆی شتە باشەکانیەوە.
٨١ – ٩٠	نەبونی یان بونی هەندێك نیشانەی کەم (دڵەڕاوکێیەکی کەم پێش تاقیکرنەوە) بەباشی کاردەکات لەسەرجەم ناوەندەکاندا، ئارەزوی هەیە و بەشداری دەکات لەبڕێکی زۆر چالاکیدا، کاریگەرە لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە، بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ ژیاندا گونجاوە، لەگرفتە ئاساییەکانی ڕۆژانە زیاتری نیە (گفتوگۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزان)
٧١ – ٨٠	نیشانەکان کاتین یان چاوەڕوانکراون بەپێی ئەو فشارە دەرونی و کۆمەڵایەتیانەی هەیە (بەگران هۆشپێدان پاش کێشەی خێزانی)، تەنها بڕێك کەمتەرخەمی هەیە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، یان کاری خوێندنگە، (دواکەوتنێکی کاتی لەئەرکەکانی خوێندنگە).
٦١ – ٧٠	هەندێك نیشانەی کەم (دڵتەنگی، بێخەویەکی کەم) هەندێك گرفت لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە، (بەدەگمەن دواکەوتن لەخوێندنگە، خۆدزینەوە لەکاری ماڵ) بەڵام تاك بەشێوەیەکی گشتی بەباشی کارەکانی دەکات، بونی هەندێك پەیوەندی کەسی (خودی) بەنرخ.
٥١ – ٦٠	نیشانەکانی مام ناوەندن (لەڕوخساریدا نەگۆڕە، لەقسەدا درێژەی نەداتێ، بەدەگمەن حاڵەتی تۆقینی هەیە) یان تا ڕادەیەکی مامناوەند گرفتی هەیە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە (نەبوونی هاورێ، نەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٤١ – ٥٠	نیشانەکانی توندن (بیری خۆکوژی، وەسواسی توند، چەندبارەبونەوەی دزیکردن لەدوکانەکان) گرفتی گەورە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە (نەبوونی هاورێ، نەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٣١ – ٤٠	هەندێك ناتەواوی لەهەڵسەنگاندن و پەیوەندی کردندا (هەندێك کات نەبونی لۆژیك لەقسەکانیدا، نا ڕونی یان نەگونجانی) ناتەواوی گەورە لەچەند بوارێکدا، وەکو کارکردن یان خوێندنگە، پەیوەندی خێزانی، هەڵسەنگاندن، بیرکردنەوە، یان مەزاج (بۆ نمونە پیاوی خەمۆك خۆیەدوور دەگرێت لەهاوڕێکانی، خێزانەکەی پشت گوێدەخات، ناتوانێت کار بکات. منداڵ لەمنداڵی بچوکتر دەدات، گوێڕایەڵ نیە لەماڵدا، لەقوتابخانە دەرناچێت)

٣٠ – ٢١	ڕەفتارەکانی بەئاشکرا لەژێرکاریگەری وەهم و هەلوەسەدا دەبێت یان تاك گرفتی گەورەی هەیە لەپەیوەندی کردن و هەڵسەنگاندن (هەندێکجار لەقسەکانی تێناگەیت، بەڕوونی ڕەفتاری نا ئاسایی هەیە، جەنجاڵبوو بەبیری خۆکوژی) یان ناتوانێت لەزۆربەی بوارەکانی ژیاندا کاربکات (بەدرێژایی ڕۆژ لەجێ دا دەمێنێتەوە، بێکارە، بێلانەیە، بێ هاوڕێیە).
٢٠ – ١١	هەندێك مەترسی هەیە لەوەی زیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت (هەوڵی خۆکوژی بەبێ پێشبینی کردنی مردن، دووبارە بونەوەی ڕەفتاری توندوتیژی، هاربوونی شادی) ناو بەناو ناتوانێت خۆی پاك ڕاگرێت (بڵاوکردنەوەی پیسایی) نەتوانینی ئاشکرایی پەیوەندیکردن (تێنەگەشتن لەقسەکانی یان بێدەنگە).
١٠ – ١	مەترسی بەردەوام کەزیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت، (دووبارەبونەوەی توندوتیژی) بەشێوەیەکی بەردەوام ناتوانێت خۆی پاك رابگرێت، هەوڵی جدی خۆکوژی لەگەڵ پێشبینی کردنی مردن.
٠	ناتەواوی زانیاری

نمونە: ژنێکی تەمەن (٤٠) ساڵان، ئاستی خوێندنی سەرەتایی هەیەو بەپێی نیشانەکانی حاڵەتی خەمۆکی هەیە، پاش پشکنین دەرکەوت کەنەخۆشی برینی دوانزەگرێی هەیە لەگەڵ بەرزی فشاری خوێن، لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە لەچواردەور دابراوە حەزدەکات زیاتر بەتەنها بێت، بەپێی کەسوکارەکەی دەڵێن کەسێکی توڕەیەو لەگەڵ کەسدا پێی ناکرێت و پێش نەخۆشییەکەش هاوڕێی کەم بووە حەزی بەتێکەڵی نەکردووە و بڕوای بەدەوروبەر نیە. ماوەی ٢ ساڵە لەهاوسەرەکەی جیابۆتەوە و سێ منداڵی هەیە لای مێردەکەین و زۆر بێتاقەتیان (بیریان) دەکات. بیری خۆکوژی هەیە و پێشتر هەوڵی خۆکوشتنی داوە.

حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم: نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی بێ باوەڕ بەدەوروبەر، گۆشەگیر.

تەوەری سێیەم: نەخۆشی برینی گەدە و بەرزی فشاری خوێن.

تەوەرەی چوارەم: جیابونەوە لەهاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنچەم: کەمتر لە٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایكۆسس و نیۆرۆسس

Differences between psychosis and neurosis

هەنـدێك سەرچـاوە نەخۆشـییە دەرونیـەكان پـۆلین دەكـەن بـۆ دوو گروپـی سـەرەكی كەدەرونی و هۆشمەندیە بەڵام سەرچاوە نوێكان زۆر بایەخ بەم پۆلێنكردنە نادەن. هەرچەندە ئـەم پۆلێنكردنـە لەهەنـدێك روەوە گرنگـی خـۆی هەیـە بـەڵام دواتـر لـەژێر هـەر یـەك لـەم دوو ناونیشانەدا دەیـەها نەخۆشـی دەرونـی هەیـە كەشێوازی چارەسـەر و مامەڵـەكردنیان جیاوازە لەیەكتر.

	هۆشمەندی، سایكۆسس (زوهان)	دەرونی، نیۆرۆسس (نەفسی)
١-	تاك داننانێت بـەوەی كەنەخۆشە ئەگەر خـۆی بەنەخۆشـیش بزانێـت خـۆی بەنەخۆشـی دەرونـی نازانێت یـان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێت.	تـاك خـۆی سـەردانی پزیشك دەكـات یـان داوا دەكـات كەسـوكاری بیبـەن بـۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێكی تر.
٢-	قـسەكانی نـەخۆش روون نیـە و هـەرجارەی شـتێك دەڵێـت لـەكاتی دانیـشتن لەگەڵیـدا هەسـت بەناتـەواوی شێوە و ناوەرۆكی قسەكان دەكەیت.	گرفت لەئاخاوتن و ناوەرۆكی قسەدا نیە و دەشـێت هەنـدێكجار كـەم دوو بێـت وەك لەحاڵەتی خەمۆكیدا.
٣-	لـەڕووی پۆشـاك لەبەركردنـەوە شێوازێكی سەیروسەرنج راكێشی هەیە هـەموو كەسـێك دەتوانێـت دەرك بـەوە بكات ئەم پۆشاكە بۆ ئەم وەرز و تەمـەن و ڕەگەزە نەگونجاوە.	شێوازێكی گونجاوی هەیە بەڵام دەشێت هەنـدێكجار بایەخنـەدانی پێوەدیاربێـت لـەڕووی پـاك خـاوێنی یـان لـەڕووی هەڵبژاردنی ڕەنگەكان.
٤-	بـوونی هەلوەسـە (بیـستن، بیـنین، بۆنكردن، تامكردن یان بەركەوتن)	نەبوونی هەلوەسە.
٥-	بونی وەهم (Delusion)	نەبونی وەهم یان بەكەمی ڕوودەدات.
٦-	هەندێكجار بێئاگایی لەكات و شوێن و كەسەكان.	نەبونی ئەم حاڵەتە ئەگەرهەشبێت بەهۆی بـێ ئارەزوویـیـەوە بـۆ وەڵامدانـەوە نـەك بەهۆی نەزانینەوە.
٧-	نـەتوانینی ڕاڤـەكردنی پەنـدەكان،	توانینی جێبەجێكردنی ئەو كارانە بەبێ

	لێكچون وجیاوازیەكان. (نمونە: خاڵی لێكچون و جیاوازی نێوان پرتەقاڵ و تۆپێكی بچكۆلە)	گرفت.
-٨	گرفتی بیركردنەوە، خێرا بیركردنەوە و بازدان لەبابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاوەبێتەوە یان شڵەژانی پێوە دیارە.
-٩	گۆڕانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی، گەڕانی بەردەوام، توندوتیژی بەرامبەر هەندێك كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆ ڕوتكردنەوە......)	زۆربەكەمی ڕودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
-١٠	زۆرجار پاش چاك بونەوە ڕوداوەكانی بیرنامێنێت.	زۆربەی كات ڕوداوەكانی دێتەوە یاد.
-١١	وەكو: سكیتزۆفرینیا، شادی، خانەگومانی.	وەكو: خەمۆكی، دڵەڕاوكێ، وەسواسی.
-١٢	سوود لەجەلسەی دەرونی وەرناگرێت یان زۆر بەكەمی و لەهەندێك بواردا سوود وەردەگرێت.	لەزۆربەی كاتەكاندا سوود لەجەلسە و ڕێنمایی دەرونی وەردەگرێت.
-١٣	تاك دەشێت یەكێك یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێت.	هەندێكجار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەكەمی هەیە و كەسەكەش بەسایكۆسس دانانرێت.

هۆكاری پەشێویە دەروونیەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونیەكان بەشێكی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن، لەرۆژگاری ئەمڕۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەكی زۆری هاووڵاتیان بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەندێك سەرژمێری باس لەنزیكەی ﴿١٠٪﴾ هاوڵاتیان و هەندێكی تر باس لە﴿٣٠٪﴾ هاوڵاتیان دەكات.

گومانی لەوەدا نییە هۆكاری سەرجەم نەخۆشییەكان یەك نییە و تاكە تیۆرێك ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نەخۆشییەكان بكات، بۆیە زیاتر لەكۆمەڵە هۆكارێك باس دەكرێت بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین هۆكارەكان بكەین بەدوو بەشەوە:

یەكەم: هۆكاری ناوەكی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و كەسێتی......)

دووەم: هۆكاری دەرەكی (گۆڕانكاری كۆمەڵایەتی و ئابوری.........)

بەپێی سەرچاوە نوێیەكان هۆكارەكان پۆلێن دەكرێن بۆ سێ كۆمەڵە هۆكاری سەرەكی:

١- **هۆكاری ئامادەباشی**: بریتییە لەو هۆكارانەی لەخودی تاكدا هەن و وای لێدەكەن ئەگەری توشبوونی بەنەخۆشی زۆرتر بێت وەك لەكەسانی تر. نمونەی ئەم هۆكارەش وەكو

❖ بۆماوە:

ڕۆڵی ئاشكرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونیەكاندا بۆ نمونە ڕێژەی توشبوون بەنەخۆشی سكیتزۆفرینیا بەشێوەیەكی گشتی نزیكەی (٠,٨٪ – ١٪) دەبێت لەگەڵ بڕێك جیاوازی لەناوچەیەك بۆ ناوچەیەكی تر بەڵام ئەگەر یەكێك لەباوان ئەم نەخۆشییەی هەبوو ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی بەپێی هەندێك توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیكەی (١١٪)، ئەگەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەكە بۆ نزیكەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لەسەر دووانە كراون هەمان ڕاستی دەردەخەن بەوەی لەدووانەی خاوەن یەك هێلكە ئەگەری توشبوون نزیكەی (٥٠٪) و لەدووانەی دوو هێلكەدا نزیكەی (١٠٪) دەبێت.

لەحاڵەتی خەمۆكیدا هەمان دەرئەنجام بەدەست كەوتووە بەپێی لێكۆڵینەوەكانی (ماك گوفین و هاوەڵەكانی)، پەشێوی مەزاجی یەك جەمسەری لەدووانەی یەك هێلكەدا نزیكەی (٤٦٪) لەدووانەی دووهێلكەدا نزیكەی (٢٠٪) دەبێت. بەپێی توێژینەوەكانی (ساندەرو هاوەڵەكانی) پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری لەدووانەی یەك هێلكەدا سێ هێندەی دووانەی

دووهێلکه دەبێت. ﴿ واته ئەگەریەکێك لەدووانە نەخۆشییەکەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان بەو ڕێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

بەپێی توێژینەوەکان هەمان ڕاستی بۆ زۆربەی نەخۆشییە دەرونیەکان بەدەستهاتون. بەڵام هیچ کام لەنەخۆشیە دەرونیەکان ڕێژەی توشبوون بەهۆی بۆماوەوە نابێتە لە (١٠٠٪).

❖ **پێکهاتەی لەش:**

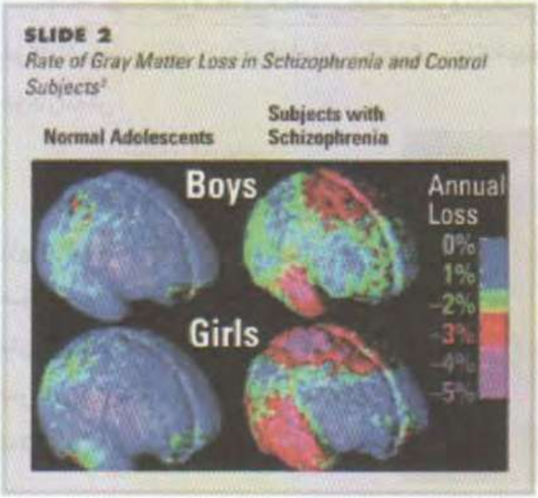
تێبینی کراوە ئەو کەسانەی پێکهاتەی لەشیان باریك و درێژە زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بەسکیتزۆفرینیا و ئەوانەی قەڵەو وباڵاکورتن زیاتر توشی پەشێوی مەزاج دەبن(خەمۆکی —شادی).

بەڵام مەرج نیە هەموو ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە کەسانی باریك بن و هەموو نەخۆشەکانی پەشێوی مەزاج کەسانی خرپن و قەڵەوبن.

❖ **گۆڕان لەقەبارەی مێشك و هەندێك بەشی مێشك:**

بەهۆی بەکارهێنانی وێنەی کۆمپیوتەری و وێنەی لەرینەوەی موگناتیسی و ئەو پشکنینانەی بۆ کاروچالاکی مێشك دەکرێت وای دەردەخات زیاتر لەگۆڕانێك هەیە لەپێکهاتەو قەبارە و ڕەنگ و چالاکی مێشك. ئەو پشکنینانەی بۆ مێشکی نەخۆشەکان کراوە پاش مردنیان ئەم ڕاستیانە دەسەلمێنێت. ئەم گۆڕانکاریانە پەیوەندار نییە بەماوەی نەخۆشییەکە.

بۆ نمونە ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە قەبارەی مێشکیان بچوکترە و بری شلەی مێشکیان زیاترە، چالاکی هەندێك بەشی مێشکیان کەمترە لەکەسی ئاسایی.



بەراوردی نێوان مێشکی ئاسایی و مێشکی کەسێك نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبێت)

ئەو منداڵانەی تەنگژەی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەییان هەیە بەشی پێشەوەی مێشکیان (پەلی پێشەوە) کەمتر خوێنی بۆ دەچێت و زیندە چالاکی کەمترە بەڵام پەلی لاچانگ و پشتەوەی مێشکیان برێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت.

❖ گۆڕان لەئاستی وەرگرە دەماریەکانی مێشك:

لەمێشکی مرۆڤدا گەلێك وەرگر هەیە هەریەکەیان فرمانی تایبەتی خۆی هەیە و گۆڕانکاری لەژمارەو چالاکی هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەدەرکەوتنی هەندێك نیشانەو نەخۆشی. بۆ نمونە زۆربوونی ژمارە و چالاکی وەرگرەگانی (دۆپامین و سیرۆتۆنین) رۆڵی ئاشکرای هەیە لەنەخۆشی سکیتزۆفرینیا، لەنەخۆشی خەمۆکیدا حاڵەتەکە پێچەوانە دەبێتەوە. هەروەها دابەزینی ئاستی (٥- هایدرۆکسی ئندۆل ئەسیدیك ئەسید) لەشلەی دڕکەپەتکدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات.

لەوەسواسیدا ئاستی سیرۆتۆنین دادەبەزێت بۆیە ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت لەچارەسەردا کەئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا بەرزدەکەنەوە.

❖ کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لەئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی له (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین. بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیرین) ئەگەری توشبونیان زیاترە بەنەخۆشی (هستریا) و کەسێتی (سکیزۆید) زیاتر توشی سکیتزۆفرینیا دەبن، بیرمان نەچێت لەتاکە کەسێکدا دەشێت خەسڵەتی زیاتر لەکەسێتیەکی هەبێت و مەرج نیە ئەوانەی نەخۆشییەکی دیاریکراویان هەیە خاوەن هەمان کەسێتی بن واتە ئەوانەی کەسێتی سکیزۆیدن زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن بەڵام ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە هەموویان کەسێتی سکیزۆید نین.

٢ - ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە ڕوودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك ڕوودەدەن، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش:

❖ گۆڕانکاری فیزیایی:

○ وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لەدەرمانێك هەیە دەشێت ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەرونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبەشێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێت

بەمەبەستی خۆ قەڵەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە (Dexamethasone) هەندێکجار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی سایکۆسس وئەم حاڵەتەش پەیوەست نییە بەبڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێت بڕێکی کەم ئەم حاڵەتە دروست بکات).

○بەرکەوتن بەهەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی بریندار ی سەر کەخوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوەی لێوە پەیدادەبێت.

○سەرهەڵدانی هەندێك نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەرونی، وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان (بەرزی فشاری خوێن، شەکرە.......) یان هەندێك حاڵەت کەچارەسەری نییە یان بەزەحمەت چارەسەردەکرێت (برینەوەی یەکێك لەپەلەکان بەهۆی ڕوداوەوە یان بەهۆی نەخۆشییەوە، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لەمەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا دڵەڕاوکێ یا هەندێك حاڵەتی تری دەکات.

○هەندێك نەخۆشی کەباکگراوندی کۆمەڵاتی خراپی لێبکەوێتەوە و دەوروبەر بەچاوێکی نائاسایی بروانننە تاکی نەخۆش، وەك نەخۆشی ئەیدز دەبێتە هۆی دابرانی کۆمەڵایەتی و گرفتی خێزانی نەمانی یان سنورداربوونی پەیوەندی سەرجێی لەگەڵ هاوسەردا ئەمانە هەمووی کاردەکاتە سەر توانا و لایەنی دەرونی تاك کەدەشێت هۆکاری نەخۆشیەکە هیچ پەیوەندی بەلایەنی سێکسیەوە نەبێت بەڵکو لەئەنجامی گواستنەوەی خوێنەوە بوبێت بەڵام کۆمەڵگە لەم ڕاستیە تێناگات بۆیە تاك هەست بەشەرمەزاری و خۆبەکەم زانین و بێزاری دەکات.

○بەکارهێنانی هەندێك مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لەپێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هاندەر بۆ زیاتر توشبوون بەخەمۆکی و دڵەڕاوکێ، لەکاتێکدا هەندێك کەس بەکاریدێنن بۆ ڕزگاربوون لەخەمۆکی!!

❖ گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:

دەشێت بەدوو ئاڕاستە بێت لەدەستدان (نەرێنی) یان بەدەستهێنان (ئەرێنی)

- لەدەستدان یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان.
- لەدەستدانی هاوڕێ و کەسە نزیکەکان.
- کێشەی نێوان دوو هاوسەر و نەگونجانیان پێکەوە.
- کۆچکردنی یەکێکیان بۆ شوێنێکی دوور ماوەیەکی درێژ.
- جیابونەوە (تەلاق).

- لەسەركارلابردن.
- خانەنشینبوون.
- لەدەستدانی سەروەت و سامان.
- راگواستنی زۆرە ملێ.
- لەدەستدانی شوێنی نیشتەجێبوون بەهەر هۆكارێك بێت.

وەك چۆن لەدەستدان كاریگەری هەیە بەهەمان شێوە بەدەستهێنان هەمان كاریگەری هەیە وەك

- چوونە پرۆسەی هاوسەری.
- خانوو دروستكردن یان كرین.
- بڕیاری گرنگ لەژیاندا وەك خوێندن و سەفەركردن.
- دووگیانی، لەدایكبونی منداڵ.
- وەرگرتنی پۆستی (پلە) ی نوێ بەگۆڕانكاری كۆمەڵایەتی دادەنرێت كەفشاری زیاتر دەخەنە سەر تاك.

ئەوەی تێبینی دەكرێت گۆڕانكاری خێرای باری ئابووری كاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی كاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی كراوە كاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەرونیەكان لەو كەسانەی

گۆڕانی خێرایان بەسەر دێت زیاترە وەك لەوانەی لەئاستێکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

❖ زەبری دەروونی:

زەبری دەرونی بەهەر شێوەیەك بێت دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان. ئەگەری ئەم پەشێویانە بەپێی جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبەتمەندیەکانی تاك دەگۆڕێت.

مەرج نیە هەمیشە زەبری دەرونی ڕوداوێکی ترسناك بێت بەڵکو دەرنەچونی خوێندکار لەخوێندن و نەهێنانی ئەو نمرەیەی چاوەڕێی دەکات و گرفتە سۆزداریەکان و ناپاکی هاوسەری رووداوی ڕێوبان و.... ئەمانە هەموو زەبری دەرونین و کاریگەریەکەی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت بەپێی توندی و ماوەی زەبرەکە و گەلێك هۆکاری تر.

❖ هۆکاری ڕۆشنبیری:

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لەڕۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی ئەگەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا ڕێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەرونیەکان زیاتردەبێت بەتایبەتی کاتێك تاك توشی پاشاگەردانی دەبێت وئاسۆی ئایندەی لا ڕوون نییە و دەبێتە خاوەن کۆمەڵە ڕۆشنبیرەکی ناتەواو و تێکەڵەیەك لەدیدو بۆچوون وەردەگرێت هیچیان تینوێتی مەعریفی ناشکێنێت، زۆرجار بەدوو ئاراستەی پێچەوانە کاردەکەن و تاك توشی کێشمەکێش و تەنگژەی دەرونی دەکەن. ڕەنگە باشترین نمونەی ئەم حاڵەتە ئەو وولاتانە بێت کەلەلایەن وولاتێکی ترەوە داگیردەکرێت یان ڕزگاردەکرێت خاوەن کەلتورو ڕۆشنبیریەکی جیاوازە تاکەکانی ئەو وولاتە زیاتر توشی پەشێویە دەرونیەکان دەبن بێگومان بیرمان نەچێت لەهەمان کاتدا هۆکاری تریش هەیە وەکو توندوتیژی و کوژران و برینداربوون و لەدەستدان کەهەمووی لەکاتی جەنگی رزگاریدا یان داگیرکاریدا ڕوودەدات.

کۆچ و نامۆبوون:

ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراون کەکۆچیان کردووە وای دەردەخات ڕێژەی نەخۆشییە دەرونیەکان چەند هێندەیە لەکۆچ کردوەکاندا. لەتوێژینەوەیەکدا لەسەر ئەو هاوولاتیانەی نەرویج کەکۆچیان کردووە بۆ ولایەتە یەککگرتوەکانی ئەمەریکا وای دەردەخات

لەهەندێك حاڵەتدا تاك پەنا دەباتە بەر شێوازێکی خراپی خۆگونجاندن وەك بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسەکەیدا ئەمەش وایلێدەکات توشی ئالوودەبوون بێت کەزۆر لەخودی نەخۆشیەکە خراپتر و چارەسەری گرانترە.

❖ **خێزان و کۆمەڵگە:**

رۆڵی بەرچاویان هەیە لەچارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەرێگەی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێك رێگە چارەی هەڵە، زۆرجار لەبری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکات بەڵکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێك حاڵەتی تر دەشێت لەنەخۆشییەکە ترسناکتر بێت.

بۆیە دەبێت خێزان دڵنیابێت لەوەی رۆڵی گەورەی هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا و زۆرجار بێ هاوکاری ئەندامانی خێزان ئەستەمە بتوانرێت پرۆسەی چارەسەر بەکۆتا بگات چونکە هەندێکجار یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان هۆکاری سەرەکی دروستبوونی حاڵەتەکەیە یان شێوازی مامەڵەی هەڵە هۆکارە بۆ حاڵەتەکە، زۆرجار بونی نەخۆشییەکە پەیوەندی بەخێزانەوە نیە بەڵام رۆڵی ئیجابی و هاوکاری خێزان وا دەکات حاڵەتەکە زۆر بەخێرایی چاکبێتەوە.

ئەوەی جێی ئاماژە بۆکردنە مەرج نییە هەر نەخۆشەو تەنها هۆکارێکی هەبێت بەڵکو زۆرجار دەشێت زیاتر لەهۆکارێك لەهەمان نەخۆشدا هەبێت بۆ نمونە کەسێکی توشبوو بەسکیتزۆفرینیا دەشێت ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێت و خاوەن کەسایەتییەکی شیزۆیی بێت وتوشی کێشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی بووبێت و بەهەرهۆیەك بێت ناچاربووبێت یان ناچارکرابێت کۆچ بکات و رەنگە لەخێزان و کۆمەڵگەیەکی ئاست رۆشنبیری نزمبێت.

بۆیە بوونی هۆکارێك نابێتە بەربەست لەبەردەم بونی هۆکارێکی تردا، دەبێت بەووردی لەهەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکە بکۆڵینەوەو ئەو هۆکارانەی ئەگەری گۆڕانیان هەیە بەپێی پێویست هەوڵی چارەسەریان بدەین.

ئەمەش وامان لێدەکات پۆلێنکردنی چاپی چوارەم زیاتر زانستیانە بێت بۆئەوەی کاتێك دەروانینە فایلی نەخۆش هەڵسەنگاندێکی گشتی باری تەندروستی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و کەسێتی نەخۆشمان لەبەرچاوبێت تاکو لەپرۆسەی چارەسەردا هاوسەنگیەك بۆ هەموو لایەنەکان بکەین.

ئاستی هۆشمەندی.
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش
هەڵسەنگاندنی لایەنی عەقلی نەخۆش
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش

بەشی پێنجەم:
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی

زانیاری سەبارەت بەنەخۆش
Information about patient

زۆر گرنگە پزیشك، هەروەها چارەسازی دەرونی زانیاری تەواو سەبارەت بەنەخۆش و جۆری نەخۆشییەکەی وەرگرێت.

ئەم زانیاریانە هەر یەکە و گرنگی خۆی هەیە، نابێت پزیشك یان توێژەر هیچ کامێکیان بەزیاد بزانێت.

ناو:

• گرنگە ناوی سیانی نەخۆش بپرسیت بۆ جیاکردنەوەی فایلی ئەم نەخۆشە لەنەخۆشێکی تر.

• وەك رێزلێنانێکە و جۆرێکە لەنزیکی و متمانە کاتێك نەخۆش بەناوی خۆیەوە بانگ دەکرێت.

• هەندێك ناو ئامارە بەخشە بۆ تێگەشتنی هەندێك خێزان بۆ نمونە هەندێك خێزان کاتێك ژمارەیەك کچیان دەبێت و ئیتر ئارەزووی بوونی کچ ناکەن ناوی یەکێك لەکچەکان دەنێن (نیهایەت) بەو مەبەستەی ئیتر کۆتا کچ بێت یان کاتێك پاش بوونی کۆمەڵە منداڵێکی کچ کورێکیان دەبێت ناوی کورەکە دەنێن (شوان) بەو مەبەستەی ئەمە شوانی کچەکان بێت.

• هەندێك ناوی دڵتەنگی لەمنداڵ دەنرێت وەك یادگارییەك بۆ ئەو رووداوە ناخۆشەی لەکاتی لەدایکبوونی ئەم منداڵەدا روویداوە وەك (ئاوارە، گریان، فرمێسك.. هتد) هەندێك کات ئەو ناوە کاریگەری لەسەرتاك دەبێت لەبەر ئەوەی هێندە ئەو رووداوەی بۆ باس دەکرێت بەبێ ئەوەی بیری بێت و بەردەوام دەورووبەر پرسیاری ئەوە دەکەن ئەو ناوە مانای چیە؟ لەچیەوە هاتووە لەو کاتەدا دایك یان باوك بەشانازیەوە باسی رووداوەکە و وەفاداری خۆی دەکات کەمنداڵەکەی بەو جۆرە ناو ناوە بەبێ گوێدانە هەستی ئەم تاکە.

تەمەن:

• پرسیارکردن لەبارەی تەمەنەوە گرنگیەکەی گەورەی هەیە چونکە هەندێك پرسیار بۆ هەندێك تەمەن دەشێت و بۆ هەندێکی پێویست ناکات (ئایا تاك هێشتا لەتەمەنی منداڵیدایە یان لەتەمەنی هەرزەکاریدایە؟).

• لەرێگەی تەمەنەوە هەندێك بەرپرسیارێتی تاك دیاری دەکرێت سەبارەت بەتاوان.

• ئەگەر تەمەنی کەسێکمان زانی دەتوانین باشتر و دروستر لەگەڵیدا ئاخاوتن بکەین و هەڵسەنگاندنێکی باشتر بۆ حاڵەتەکەی بکەین.

• هەندێك نەخۆشی لەتەمەنێکی دیاری کراودا ڕوودەدات و پێش ئەو تەمەنە روونادات یان ئەگەر نیشانەکانیشی هەبێت پێش ئەو تەمەنە هەمان دەستنیشانکردنی بۆ دیاری ناکرێت.

• لەرێگەی تەمەنی کەسێکەوە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بزانین ئایا کێشی دروستە بۆ ئەو تەمەنە، یان تەنانەت ئەو ڕەفتارانەی دەیکات دروستە بۆ ئەو تەمەنە.

ڕەگەز:

هەرچەندە زۆرجار تەنها بەروانینە تاك دەتوانین جۆری ڕەگەزەکەی دیاری بکەین بەڵام هەندێك کات ناتوانین بەهۆی بوونی پۆشاکی هاوشێوە و ستایلی هاوشێوە بۆ هەردوو ڕەگەز تەنانەت هەندێکجار وەك بەشێك لەنەخۆشی تاك خۆی بەهاوشێوەی ڕەگەزی بەرانبەر دەشوبهێنێت. گرنگی ڕەگەز لەوەدایە:

• هەندێك پرسیار بۆ ڕەگەزێك دەشێت بەڵام بۆ ڕەگەزێکی تر پێویست ناکات یان هەر نابێت بکرێت.

• هەندێك ڕەفتار بۆ ڕەگەزێك ئاساییە بەڵام بۆ ڕەگەزێکی تر لەرووی کۆمەڵایەتیەوە شیاو نیە.

• لەتەمەنی هەرزەکاری و بەرەو ژوورتر ئەگەر تاك حەزو خۆشەویستی بۆ ڕەگەزی بەرانبەری هەبێت بارێکی ئاساییە بەڵام ئەگەر حەز و خۆشەیستیەکەی بۆ هاوڕەگەزی خۆی بوو بەبارێکی نائاسایی دادەنرێت. (هەر چەندە پەرتوکە نوێیەکان ئەمەش ناخاتە باری نەخۆشییەوە).

ناونیشان:

• گرنگە ناونیشانی تاك بزانیت تاکو بزانیت ماوەی چەندە بەرێوەیە تا گەیشتن؟

• ئایا دەتوانیت ماوەی هاتنەوەکەی نزیك بۆ دابنێیت یان بەهۆی دووریەوە ناچاردەبێت ماوەیەکی درەنگتر ببینیتەوە؟

• هەندێك شوێن تایبەتمەندی خۆی هەیە و هەندێك ڕەفتار بۆ ناوچەیەك گونجاوە بەڵام بۆ ناوچەیەکی تر گرفت دروست دەکات.

ئایین:

گرنگە چونکە هەندێك پرسیار لەهەندێك وەرزدا لەهەڵگرانی ئاینێك دەکرێت بەڵام پێویست بەکردنی ناکات بۆ بروادارانی ئاینێکی تر. (ڕۆژوی مانگی ڕەمەزان).

ژمارەی تەلەفۆن یان مۆبایل:

گرنگە بۆ

• بوونی پەیوەندی لەکاتی پێویستدا ئەگەر نەخۆش باری دەرونی خراپ بوو.

• ئەگەر دیدارێك لابرا بۆ ئەوەی هەردوولا ئاگاداربن و کات و پارەیان بەفیڕۆ نەروات.

• بۆئەوەی لەکاتی مەترسی کەسوکاری نەخۆش ئەگاداربکرێتەوە.

ناوی یاوەر ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا هاتبوو و پلەی پەیوەندی بەنەخۆشەکەوە:

گرنگی ئەم بابەتە لەوەدایە بەزانینی پلەی نزیکی یاوەر لەنەخۆشەوە

• دەتوانیت هەندێك زانیارێك لەیاوەرەکەی دەست بکەوێت.

• دەتوانیت بریار بدەی چ پرسیارێك پێویست ناکات لەکاتی بوونی ئەو یاوەرەدا لەنەخۆشی بکەیت.

• هەندێك کات هەست بەناڕاستی وەڵامی نەخۆش دەکەیت لەبەر ئەوەی نایەوێت لەهەندێك بابەتی گرنگدا یاوەرەکەی بەو نهێنیانە بزانێت بۆیە گرنگە پزیشك یان چارەساز بزانێت ئەو پرسیارانە چین هەروەها لەنەخۆش بپرسێت دەتەوێت بەتەنیا بێت ئەگەر هەستی بەنائارامی کرد لەچاوی نەخۆشدا دەتوانێت پاش تێپەربوونی پرسیارە گشتی و ئاساییەکان جارێکی تر بەنەخۆش بلێت هەندێك پرسیاری تایبەتی خۆت و خێزانەکەت لێدەکەم پێت باشە بەتەنیا بیت بۆئەوەی بەئازادانە قسە بکەیت؟

مێژووی نەخۆشییەکەی ئێستای: گرنگە سەرجەم زانیارییەکانی تایبەت بەنەخۆشیەکە لەتاك بپرسیت کەبریتی دەبێت لەنیشانەکانی نەخۆشیەکە و هەر نیشانەیەك کەپەیوەندار بێت بەنەخۆشیەکەوە و سەرەتای سەرهەدانی نەخۆشیەکەو چەندجار ئەم حاڵەتەی بۆ هاتووە و هەر چارەی بەچ شێوازێك چارەسەری بۆ کراوە.

زانیاری سەبارەت بەمێژووی کەسێتی:

١- زانیاری سەبارەت بەسەرەتای تەمەن:

کاتێك لەسکی دایکیدا بووە دایکی توشی هیچ نەخۆشییەك بووە؟

بەچ شێوەیەك لەدایك بووە (ئاسایی، نەشتەرگەری)؟

بەچەند مانگی لەدایکبووە؟ (نەبەکام یان ئاسایی)

لەگۆرپەییدا هیچ نەخۆشییەکی توشبووە (زەردووی، شین بونەوە)؟.

قۆناغەکانی گەشەکردنی بەسروشتی بریوە (بۆ نمونە کەی توانیویەتی بێ پالپشت دانیشێت؟ کەی توانای رۆشتنی هەبووە؟ کەی توانیویەتی قسەبکات؟).

بەرواری لەدایك بوون؟ شێوازی لەدایکبوون؟

قۆناغی پێش چوونە قوتابخانە کەسێکی هێمن بووە یان منداڵێکی شەڕەنگێز؟

منداڵێکی کۆمەڵایەتی یان گۆشەگیر؟.....

٢- زانیاری سەبارەت بەمێژووی خوێندن:

تا چ ئاستێکی خوێندووە؟

قۆناغەکانی خوێندنی چۆن بریووە؟

هیچ ساڵێك یان زیاتر لەخوێندن دواکەوتووە؟ هۆکاری چی بووە؟

پەیوەندی لەگەڵ هاوەڵ و مامۆستا و ناوەندی خوێندندا چۆن بووە؟

٣- مێژوی نەخۆشی تر ئەگەر هەبێت:

لێرەدا گرنگە پرسیار لە (٥) بابەت بکرێت

I. هەر نەخۆشییەکی هەناوی (بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، رەبو،.... لەگەڵ وەرگرتنی زانیاری تەواو لەمەر نەخۆشییەکە بۆ نمونە

ماوەی چەندە نەخۆشە؟

چ دەرمانێك بەکاردێنێت؟

بڕی دەرمانی بەکارهاتوو چەندە؟......

II. هیچ نەشتەرگەریەکی بۆ کراوە ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو:

چ نەشتەرگەریەك؟

کەی بۆ کراوە؟

کێ بۆی کردووە؟

ماوەی چەند لەنەخۆشخانە ماوەتەوە؟

یەك نەشتەرگەری یان زیاتر؟

III. ئایا هەستەوەری هەیە بەرامبەر هیچ دەرمانێك؟

IV. لەمنداڵیدا و دواتر سەرجەم کوتانەکانی بۆ کراوە؟

V. ئایا خوێنی بۆ گواستراوەتەوە و هۆکارەکەی چی بووە؟

٤- زانیاری سەبارەت بەمێژووی خێزانی:

لێرەدا پرسیار دەکرێت سەبارەت بەیەکە یەکەی ئەندامانی خێزان

ناوی باوك، بەرواری لەدایك بوون، جۆری پیشە، هیچ نەخۆشییەکی هەیە،....

ناوی دایك، بەرواری لەدایك بوون، جۆری پیشە، هیچ نەخۆشییەکی هەیە،....

ناوی خوشك و براکانی و سەرجەم زانیاریەکان.

ئەگەر خێزاندار بوو یان شوی کردبوو ناوی هاوسەر و تەمەن، پیشە، پلەی خزمایەتی، ناوی منداڵەکان و زانیاری تەواو لەمەر منداڵەکان.

هەمان حاڵەتی نەخۆشی لەخێزانەکەدا هەیە یان هەر نەخۆشییەکی تر.

پەیوەندی هەر یەکەیان لەگەڵ نەخۆشدا چۆنە؟ نەخۆش لەکامیانەوە نزیکە و هۆکاری ئەو لێك تێگەشتن و نزیکیە چیە؟

پەیوەندی نێوان ئەندامانی خێزان بەگشتی و هەر بارێکی نائاسایی ئەگەر هەبێت دەبێت ئاماژەی پێبدرێت و هۆکارەکەی دەستنیشانبکرێت.

٥- زانیاری سەبارەت بەسێکس:

ئەگەر نەخۆشەکە مێینە بێت پرسیار دەکەیت لەبارەی

← تەمەنی چەندبووە کاتێك بۆ یەکەم جار کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە؟.

← ماوەی نێوان سوڕیکی مانگانەو و سوڕیکی تر چەندە؟

← ماوەی چەند لەسوڕی مانگانە دەمێنێتەوە؟

← بوونی ئازار یان ڕشانەوە یان تورەیی و بێزاری یان هەر ناڕەحەتیەکی تر لەکاتی سوڕی مانگانەدا؟

← چۆتە پرۆسەی هاوسەریەوە یان نا؟

← لەرووی سۆزداری و خۆشەویستیەوە پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەی چۆنە؟

← پەیوەندی سەرجێییان چۆنە؟

← ئەگەر منداڵی هەبوو ژمارەی منداڵەکانی چەندە؟

← بەئاسایی لەدایکبوون یان بەنەشتەرگەری؟

← دەرمانی ڕێگری لەسکبوونی بەکارهێناوە؟ چ جۆرێك و بۆماوەی چەند؟

← پێش هاوسەرەکەی کەسی تر هەبووە لەژیانیدا؟ ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو ئایا هێشتا ئەو پەیوەندیە بەردەوامە؟

← هیچ پەیوەندیەکی سۆزداری یان سێکسی لەگەڵ کەسی تردا هەیە جگە لەهاوسەرەکەی؟

ئەگەر نەخۆشەکە نێرینە بوو، پرسیار دەکەیت لەبارەی

← کەی یەکەم جار بێنوێژ (شەیتانی) بوە؟

← سەبارەت بەئاوهێنانەوە بەدەست ئەگەر وەڵامەکەی بەلی بوو لەکەیەوە؟

← ڕۆژی یان هەفتەی چەندجار؟

← ئەگەر هاوسەری هەبوو ئایا هەمان ڕەفتار بەردەوامی هەیە؟

← لەسێکسی دروست یان لەئاوهێنانەوە بەدەست زیاتر چێژ وەردەگرێت؟

← ئایا چۆتە پرۆسەی هاوسەریەوە؟

← پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەی چۆنە؟ لەرووی سۆزداری و خۆشەویستیەوە؟

← کەسی تر هەبووە لەژیانیدا؟ ئایا ئەو پەیوەندیە بەردەوامە یان نا؟ هۆکاری بەیەك نەگەشتنیان؟

← ئایا پەیوەندی لەگەڵ کەسی تردا هەیە؟

← پەیوەندی لەگەڵ ئاژەڵدا هەبووە؟

٦- مێژووی مادە هۆشبەرەکان:

لەم بەشەدا گرنگە لەچوار بواردا پرسیار بکەیت

I. ئایا جگەرە دەکێشێت؟

ماوەی چەندە جگەرە دەکێشێت؟

چەند جگەرە دەکێشێت لەماوەی شەو و ڕۆژێکدا؟

II. ئایا گیراوە ئەلکحولییەکان بەکاردێنێت؟

چ جۆرێك؟

ماوەی چەندە؟

بڕی چەند دەخواتەوە؟

بەتەنیا یان لەگەڵ کەسانی تردا؟

ئایا بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە توشی کێشەی یاسایی یان خێزانی یان دارایی بووە؟

هەرگیز هەبووە بەیانیان یەکەم ئیشی خواردنەوە بوبێت؟

ئایا هەوڵی وازهێنانی داوە؟ جارێك یان زیاتر؟

زۆرترین ماوە کەتوانیبێتی ئەلکحول بەکارنەهێنێت؟

ئەگەر ماوەیەك وازی هێناوە هۆکاری سەرلەنوێ بەکارهێنانەوەی چی بووە؟

III. بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان وەك حەشیش، هیروین، مۆرفین... ئەگەر هەبووە سەرجەم پرسیارە پەیوەندارەکان دووبارە دەکرێتەوە. (پرسیارەکانی تایبەت بەئەلکحول).

IV. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی ئالودەبوون دروست دەکەن وەك ڤالیۆم، ئارتین، ئەلەرمین، تراماڵ...... ئەگەر هەبوو سەرجەم پرسیارە پەیوەندارەکان دووبارە دەکرێتەوە.

٧- مێژووی بەندکردن:

زۆرگرنگە پرسیار لەمەر مێژووی بەندکردنەوە بکرێت ئەگەر هەبوو

- کەی بەندکراوە؟
- هۆکاری بەندکردەکە چیە؟
- ماوەی چەندە ماوەتەوە لەبەندیخانە؟
- جارێك یان زیاتر بەندکراوە؟
- بەنکردنەکە لەبەرهەمان هۆ یان لەبەر هۆکارێکی تر بووە؟
- ئایا لەکاتی بەندکردندا ئەشکەنجە دراوە؟

ئەگەر وەڵام بەلێ بوو:

○چ جۆرە ئەشکەنجەیەك دەرونی یان جەستەیی؟

○بەچ شێوازێك؟

○بەتەنیا گیراوە یان لەگەڵ کەسانی تردا؟

○خۆی بەشایەنی ئەو سزایە دەزانێت یان هەست دەکات نادادپەروەری بەرامبەر کراوە؟

○بیری تۆڵە سەندنەوەی هەیە؟

○پەشیمانە لەو ڕەفتارەی کەکردویەتی؟

ڕوداوی ترسناك هەبووە لەژیانیدا؟

بەرەو رووی زەبر بۆتەوە؟

ئەگەر وەڵام بەلێ بوو:

○ جارێك یان زیاتر؟

○ لەلایەن هەمان کەس، گروپ یان لەلایەن کەسانی جیاوازەوە؟

○ لەبەر هەمان هۆ یان لەبەر هۆکارێکی جیاواز؟

٨- زانیاری سەبارەت بەمێژووی پیشە :

خاوەن چ پیشەیەکە؟

پێشتر هەمان پیشە یان پیشەی تری هەبووە؟

هۆکاری وازهێنانی لەپیشەی یان پیشەکانی پێشووی چی بووە؟

پەیوەندی لەگەڵ هاوپیشەکانیدا چۆن بووە.

هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشمەندی نەخۆش
Mental state examination

دەبێت بزانین هەڵسەنگاندنی لایەنی ئەقلی نەخۆش لەسەرەتای بینینەوە دەست پێدەکات، هەندێکجار تەنانەت پێش بینینیش تەنها بەبیستنی دەنگی نەخۆشەکە کاتێك لەژووری چاوەڕوانی چاوەڕێ دەکات پزیشك دەتوانێت هەندێك زانیاری تەنانەت دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە بکات لەئاستی دەنگی نەخۆشەکە و ئەوبابەتانەی باسی دەکات.

لەزۆرێك لەپەرتوکەکاندا ئەم هەڵسەنگاندنە هەشت بەش دەگرێتەوە.

١- ڕوخساری گشتی و رەفتار:

رێکوپێکی لەپۆشاکی نەخۆش و پلەی پاکوخاوێنی پۆشاکەکەی هەروەها گونجاندنی لەگەڵ تەمەن و رەگەز و وەرزی ساڵ و پیشەکەیدا. هیچ شێوازێکی نامۆ و نەشیاوی تیادا بەدیدەکرێت.

جیاکەرەوەیەکی جەستەیی ناباو یان نەشیاو یان جوڵەیەکی نائاسایی تیا بەدیدەکرێت.

توانای پەیوەندیکردنی بەدیمانەکارەوە (چارەسازەوە) (پزیشك، توێژەری دەرونی، توێژەری کۆمەڵایەتی.....)

جوڵەی لەش تێبینی ئەوە دەکرێت گونجاوە یان خاو و سستە یان خێرا و بێ ئۆقرەیە.

پلەی تێڕوانینی بۆ چارەساز (دەشێت نەخۆش لەکاتی خەمۆکیدا ئارەزوو نەکات بروانێتە چاوی بەرامبەر بەڵکو زیاتر بروانێتە زەوی یان سەر مێزەکە لەحاڵەتی شادیبوندا دیسانەوە ڕەنگە بایەخ نەداتە چارەسازە و لەهاتوچۆدا بێت و ئۆقرەیی نەبێت) چارەساز بۆی نیە بەزۆر بەنەخۆش بڵێت دەبێت تەماشام بکەی بەڵام ئەگەر نەخۆش بروانێتە چارەساز

دەبێت تۆ رووت وەرنەگێریت و بەردەوامی بدەیتە ڕوانین، بەمەرجێك نەبێتە هۆی بێزاری نەخۆش.

٢- دەربرینی سۆزداری:

دەرکرێت بەدوو جۆرەوە

دەربرینی سۆزداری ڕوو: بریتیە لەو دەربرینەی کەبەرامبەر هەستی پێدەکات و لەڕوخساری نەخۆشەکدا بەدەردەکەوێت. بۆنمونە دەشێت ڕوخساری تەخت بێت واتە هیچ ئاماژەیەکی شادی یان خەفەتی پێوەدیار نەبێت (ڕوخساری پۆکەر)، یان دەربرینێکی کەمی هەبێت لەشادی یان لەخەفەت، یان زۆر بەخێرایی لەبارێکەوە بگۆرێت بۆ بارێکی تر، لەهەندێکدا بەشێوەیەکی ئاسایی وەڵامدانەوەی هەیە بۆ حاڵەتەکان لەهەردوو بارەکەدا.

دەربرینی سۆزداری ناخ: بریتیە لەهەستکردنی خودی تاك لەناخەوە ئایا شادمانەوە، دڵتەنگە، شپرزەیە، بێزارە،...هتد.

٣- پرۆسەی هزر:

توانا و شێوازی ئاخاوتن ئاساییە یان زۆر خێرایە زۆر خاوە، بڕی قسە گونجاوە یان زیاترە لەپێویست یان کەمدووە، تۆنی قسەی بەرزە یان زۆر نزمە، ڕەوانبێژی هەیە یان ناوەرۆکی قسەکانی هەژارە.

﴿ئەوانەی خەمۆکیان هەیە زۆرجار ئارەزووی ئاخاوتن ناکەن یان تەنها بەوشەیەك یان چەند وشەیەکی کەم وەڵام دەدەنەوە، تۆنی قسەکانیان نزمە بەڵام ئەوانەی حاڵەتی شادیبونیان هەیە دەنگیان بەرزە و لەکاتی وەڵامی پرسیارێکدا وەڵامی چەند پرسیارێکی تریش دەدەنەوە (مەرج نیە وەڵامەکە ڕاست بێت﴾

دووبارەکردنەوە وشەی بەرامبەر: (Echolalia) نەخۆش هەمان ووشەی چارەساز دووبارە دەکاتە کاتێك دەڵێت ناوت چیە؟ ئەویش لەوەڵامدا دەڵێت ناوت چیە؟ ماڵتان لەکوێیە ئەویش دەڵێت ماڵتان لەکوێیە و بەهەمان شێوە بۆ پرسیارەکانی تر.

دووبارەکردنەوەی وەڵام (Perseveration): نەخۆش وەڵامێت دەداتەوە بەڵام لەدووبارەکردنەوەی وەڵامەکەی بەردەوام دەبێت هەتا پرسیارێکی تری ئاراستە دەکەیت (بۆ نمونە ناوت چیە؟ لەوەڵامدا دەڵێت رزگار رزگار رزگار هەتا پرساری دووەم دەکەیت ماڵتان لەکوێیە؟ سلێمانی سلێمانی سلێمانی هەتا پرسیاری سێیەم دەکەیت و بەو جۆرە بەردەوام دەبێت.

تازەوشە (نویێ خوازی): (Neologism) نەخۆش هەندێك ووشە بەكاردێنێت كەهیچ واتایەك نابەخشێت و كەسانی دەوروبەری لێی تێ ناگەن، بۆ نمونە (شیكاز، دحو، نوب....) زیاتر لەحاڵەتی سكیزۆفرینیاو ئۆتیزمدا هەیە.

كێش وقافیە: وەڵامەكانی نەخۆش لەسەر بنەمای كێش و قافیە ووشەكانە نەك واتا ڕاستەكەی، بەشوێن وەڵامەكەدا هەندێك ووشە و زاراوەی تر دەڵێت كەهەمان كێشی ئەویان هەبێت (بۆ نمونە ناوت چیە؟ كارزان، كاروان، كامەران.

جامبون: حاڵەتێكە نەخۆش لەكاتی قسەكردندا یەكسەر دەوەستێت و بێ دەنگ دەبێت مەرج نیە كاتێك كەوتەوە ئاخاوتن لەهەمان خاڵەوە دەست پێبكات.

پێچوپەنا: حاڵەتێكە نەخۆش لەكاتی گێڕانەوەی بەسەرهاتدا زۆر ووردەكاری ناپێویست باس دەكات بەڵام لەكۆتاییدا دەگاتە ئەنجام و وەڵامەكەت دەداتێ. (بۆ نمونە كاتێك باس لەهاتنی دەكات بۆ لای چارەساز باس لەخۆگۆڕین و خۆئامادەكرن و ژمارە كەسەكان و جۆری ئۆتۆمبیل و كەسەكانی ناوئۆتۆمبیلەكەو وەستانیان لەچێشتخانە و جۆری خواردنەكەو هەندێك بەسەرهات كەپەیوەندی بەخواردنەوە هەبێت و..... گرنگ لەكۆتادا دەگاتە وەڵامەكە بەڵام كاتێكی زۆری دەوێت).

فرینی بیرەكان: زیاتر لەشادیبوندا ڕوودەدات كەنەخۆش كۆنترۆڵی بیری خۆی بۆ ناكرێت و لەبابەتێكەوە بازدەدات بۆ بابەتێكی تر، مەرج نیە پەیوەندی هەبێت لەنێوان بابەتەكاندا. كاتێك پرسیارێكی ئاڕاستە دەكەیت وەڵامی كۆمەڵە پرسیارێكت دەداتەوە و مەرج نیە وەلامەكان ڕاست بن یان پەیوەندیان بەیەكەوە هەبێت (بۆ نمونە پرساری دەكەیت ناوت چیە؟ ناوی سیانی خۆی دەڵێت و ناوی خوشك و براكانی جۆری پیشەكەی و ناونیشانی ماڵەوەیان دەڵێت.......)

٤- پێكهاتەی هزر (Thought content):

وەهم بەگرنگترین پەشێویەكانی پێكهاتەی هزر (بیر) دادەنرێت، وەهم بریتیە لەباوەڕێكی جێگری هەڵە لەگەڵ ژینگەی نەخۆشدا ناگونجێت. گرنگترین جۆرەكانی وەهم بریتیە لە:

a) وەهمی كۆنترۆڵكردن: (delusion of control) باوەڕێكی هەڵەیە كەكەسێكی تر یان كۆمەڵە كەسێك یان هێزێكی دەرەكی كۆنترۆڵی بیر یان هەستەكان یان ڕەفتار و پاڵنەرەكانی دەكات.

b) وەهمی خۆبەزلزانین: (Grandiose delusion) نەخۆش لەو باوەڕەدایە كەتوانایەكی تایبەتی هەیە و خۆ بەگەورە دەزانێت و هەندێكجار خۆی لێدەبێتە

کەسایەتیەکی ناسراو یان خۆی بەپێغەمبەر دەزانێت زۆر بەکەمی لەهەندێك نەخۆشدا دەگاتە ئاستێك خۆی بەخوا دەزانێت.

c) وەهمی ئاماژە: (delusion of references) نەخۆش باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەهەندێك ئاماژە یان ڕوداو یان بابەتی ناگرنگ پەیوەندی بەوەوە هەیە، ڕەنگە گومان لەمانشێتی ڕۆژنامەکان یان هەواڵەکان بکات.

d) وەهمی لۆمەکردنی خود: (delusion of guilt or sin – delusion of self accusation) تاك بەبێ ئەوەی هیچ تاوانێکی کردبێت لۆمەی خۆی دەکات لەسەر هەندێك تاوان یان هەندێکجار لەڕوودانی (زەمین لەرزە و لافاو ئاگرکەوتنەوە).

e) وەهمی دڵپیسی (خانەگومانی): (delusion of infidelity – Jealousy) نەخۆش باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەخۆشەویستەکەی یان هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات بۆ ئەم مەبەستەش بەردەوام لەگەڕان و چاودێریدایە، بەوەی دەروانێتە پۆشاکەکانی هاوسەرەکەی یان بەناوکەرەستە تایبەتبەکانی ئەودا دەگەڕێت (موبایل، ژووری تایبەتی، جانتا....) هەندێکجار بەدانانی کامێرای چاودێری یان تۆمارکەری دەنگ لەماڵ و لەناو ئۆتۆمبیلدا. زیاتر لەحاڵەتی سکیزۆفرینیادا هەیە.

f)وەهمی گوماناوی: (Persecutory delusion) بەیەکێك لەباوترین جۆرەکانی وەهم دادەنرێت کەتاك باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەکەسێك یان کەسانێك دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن، ژەهراوی بکەن، سیخوری بەسەرەوە دەکەن. زۆرجار گومانەکەی لەکەسە نزیکەکانی خۆی دەبێت.

g) وەهمی نەبوون: (Nihilistic delusion) باوەڕێکی هەڵەیە کەخۆی نەماوە یان بەشێك لەجەستەی نەماوە یان کارناکات یان خەڵکی نەماون یان جیهان هەمووی کۆتایی هاتووە. لەحاڵەتی خەمۆکی زۆر توند یان سکیزۆفرینیادا ڕوودەدات.

h) وەهمی خۆشەویستی: (Etrotomania – delusion of love) تاك باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەکەسێك خۆشی دەوێت لەکاتێکدا ڕەنگە ئەو کەسە نەیبینێت یان لە وڵاتێکی دوور لەم بژی. نمونە دەشێت هونەرمەند یان بێژەری تەلەفزیۆن بێت و ئەم ئاماژە و ووتەکانی ئەو بە خۆشەویستی بۆ خۆی ڕاڤە بکات.

b) هەڵەڕاڤەكردن: تاك بەهەڵەڕاڤەی ئاماژەكانی دەوروبەر دەكات، واتە خودی ئاماژەكان هەن بەڵام تاك بەهەڵەڕاڤەیان دەكات (بۆ نمونە دوو كەس ئاخاوتنی ئاسایی خۆیان دەكەن ئەم وا ڕاڤەی دەكات كەباسی ئەم دەكەن و پلانی بۆ دادەڕێژن).

c) گۆڕانی خود: تاك وا هەست دەكات خۆی یان بەشێكی جەستەی گۆڕاوە یان وا هەست دەكات خۆی بۆتە یەكێك و چاودێری خۆی دەكات.

d) گۆڕانی دەوروبەر: تاك وا هەست دەكات كەسانی یان ژینگەی دەوروبەری گۆڕاوە.

٦- هەڵسەنگاندنی دەرككردن: (Cognitive state examination)

a) ئاستی بەئاگابوون: واتە كەسەكە بەئاگایە یان بێهۆشە یان نیمچە بەئاگایە.

b) بەئاگابوون لەكات و شوێن و كەسەكان.

c) تەركیز و هۆشپێدان: وشەیەك بەكەسەكە دەڵێت و داوای لێدەكەیت پیتەكانی بەهەردوو ئاڕاستەی پێش و پاش بلێتەوە یان پێنج ژمارەی پێدەڵێیت و داوای لێدەكەیت بەهەردوو ئاڕاستەی پێش و پاش بیلێتەوە.

d) بیرەوەری كورت خایەن: ناوی سێ شتی پێدەڵێیت و پاش پێنج خولەك داوای لێدەكەیت ناوی شتەكان بلێتەوە.

e) بری زانیاری گشتی: داوای لێدەكەیت ناوی پێنج شاری گەورە یان بەرواری پێنج ڕووداوی مێژوویی گرنگ یان ناوی پێنج كەسایەتی گرنگ ئەژمار بكات.

f) ئەژماركردن: داوای لێدەكەیت ژمارە سەد هەرجارەی حەوتی لێدەربكات ئەگەر گران بوو داوای لێدەكەیت ژمارە پێنجی لێ كەم كاتەوە. ئەگەر نەخوێندەوار بوو داوای لێدەكەیت ڕۆژەكانی هەفتە بەپێچەوانەوەی بژمێرێت یان وەرزەكانی ساڵ بژمێرێت بەدوای یەكدا.

g) ڕاڤە و جیاکاری: چەند پەندێکی پێشینانی سادەی بۆ دێنیتەوە و داوای ڕاڤەکردنی لێدەکەیت. (بۆ نمونە مەبەستمان چیە کەدەڵێن پەنجەکانی دەست هەموو هاوشێوەنین؟ یەکێك ماڵی لەشوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی کەس؟ بانێکە و دوو هەوا؟) هەندێکجار ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لەواتا رووکەشەکەی تێدەگەن و ناتوانن مانا شاراوەکەی ڕاڤەبکەن.

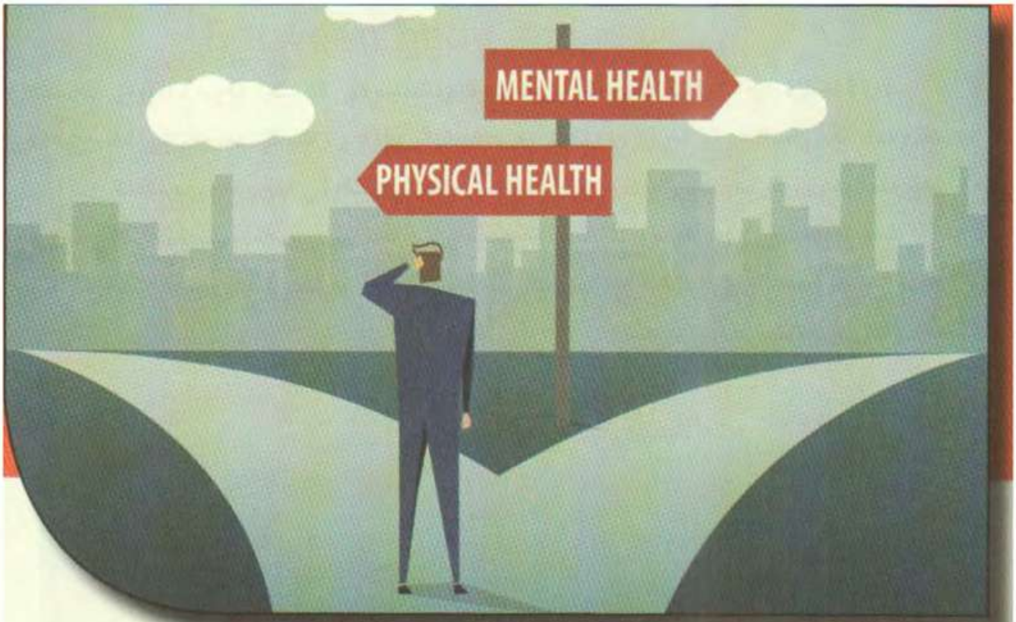
لەلێکچوون و جیاکاریدا نمونەی دوو شت دێنیتەوە کەهاوشێوەن و جیاوازیشن بۆنمونە تۆپێکی بچوك و پرتەقاڵێك لەچیدا لێك دەچن و لەچیدا جیاوازن.

٧- **هەڵسەنگاندن:** (Judgment) بریتیە لەتوانای تاك بۆ هەڵسەنگاندن و بەجێ گەیاندنی کاری ڕۆژانەی، لەهەڵسەنگاندا واباشە پشت ببەسترێت بەزانیاری مێژووی دەربارەی نەخۆش نەك بەپرسیارێکی ڕاستەوخۆ کەئاڕاستەی بکرێت.

٨- **خودبینی:** (Insight):

- ئایا تاك خۆی بەنەخۆش دەزانێت؟
- چ جۆرە نەخۆشییەك جەستەیی یان دەرونی؟
- ئامادەیە چارەسەر وەرگرێت یان رازی نابێت بەوەرگرتنی چارەسەر؟

تێبینی: لە حاڵەتەکانی نەخۆشییە هۆشمەندییەکاندا زۆرجار تاك خودبینی نابێت و خۆی بەنەخۆش نازانێت ئەمەش وادەکات سەردانی پزیشك نەکات و رازی نەبێت دەرمان وەربگرێت و کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر حاڵەتەکەی، زۆرجار خێزان ناچاردەبێت بەزۆر نەخۆشەکەیان بهێنن بۆ لای پزیشك یان بەبێ هێنانی نەخۆش سەردانی پزیشك بکەن و دەرمانی بۆ وەربگرن بە شێوەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەرمانەکان بدەن بە نەخۆش بەپێی ئاستی نەخۆشییەکەو رادەی نەمانی خودبینی لە نەخۆشدا.



بەشی شەشەم:
لەنێوان جەستە و دەروندا

لەنێوان جەستە و دەروندا

Between body and psych

مرۆڤ لەکۆنەوە دەرکی بەوە کردووە کەپەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان جەستەو دەروندا، ئەم ڕاستیە ڕۆژ بەڕۆژ ڕوونتر و بەرجەستەتر بووە و زانستی دەرونزانی لەمرۆدا ئەو پەیوەندییە ڕوونتر دەسەلمێنێت بەجۆرێك کەس ناتوانێت نکوڵی لەو ڕاستییە بکات.

ئەم پەیوەندییە بەهەردوو ئاڕاستەکە هەیە واتە نەخۆشییە جەستەییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر شڵەژان و نیشانە دەرونیەکان لەهەمان کاتدا پەشێویە دەرونیەکان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانە جەستەییەکان.

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

١- هەندێکجار نەخۆشییە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی دەرونی وەکو ئەوەی تاکێك دەستنیشان بکرێت بەوەی نەخۆشییەکی درێژخایەنی هەیە (نەخۆشی شەکرە، بەرزی فشاری خوێن....) یان نەخۆشییەکی هەیە ئەگەری چاك بوونەوەی لاوازە یان لەدواقۆناغەکانی نەخۆشیەکەدایە و ئەگەری چاك بوونەوەی نییە، یان بەهۆی ڕووداوی بەرکەوتنەوە تووشی ناتەواوی جەستەیی یان تێك چوونی جەستەیی ﴿کاتی یان هەمیشەیی﴾ دەبێت. بێگومان ئەم هەواڵە جگە لەنیشانە جەستەییەکانی تایبەت بەبارەکە کۆمەڵێك نیشانەی دەرونی هاوشانی دەبن وەکو دڵتەنگی و نەمانی ئارەزووی کار کردن و بێ ئومێدی و..... کەهێندە توند و درێژ خایەنە کەدەتوانرێت بەشڵەژانێکی دەرونی دەستنیشان بکرێت وەکو خەمۆکی یان دڵەڕاوکێ.....

سایکۆسۆماتییەکان. دەتوانین بڵێین هیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بەدوور بێت لەکاریگەری باری دەرونی. ئەمەش هەندێك نمونەیە:

١) **تێکچوونەکانی کۆئەندامی سوڕان:**

لەهەموو کۆئەندامەکانی تر زیاتر نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دیارە هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پایە گرنگەی کەدڵ هەیەتی لای تاك هەروەها کاریگەری ئاشکرای لەڕووی سۆزداری لەلایەك و لەلایەکی ترەوە ئەم کۆئەندامە پێش کۆئەندامەکانی تر وەڵام دانەوەی هەیە بۆ گۆڕانکارییە دەرونی وسۆزدارییەکان. لەو گۆڕانکاریانەش وەکو هەست کردن بەئازار لەناوچەی دڵدا و خێرا لێدانی دڵ و دڵەکوتێ بەرزبونەوەی فشاری خوێن یان هەندێکجار نزم بوونەوەی، یان نیشانە لاوەکییەکانی کەئەنجامی هەست کردنە بەنەخۆشی یان ناتەواوی لەدڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین....

٢) **کۆئەندامی هەرس:**

تەنگژە دەرونیەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئەم کۆئەندامە هەر لەنەمانی ئارەزووی خواردن ودڵ تێکەڵهاتن و سکچوون و ڕشانەوە ئازاری ناو سك، ڕەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە و دوانزەگرێ و هەوکردنی کۆلۆن و برینی کۆلۆن.

٣) **کۆئەندامی هەناسە:**

خێرا هەناسەدان یان هەناسەی قوڵ وپچڕ پچڕ و هەناسە بڕکێ ﴿کورتە هەناسە﴾.

٤) **کۆئەندامی جوڵە:**

پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکانی کۆئەندامی جوڵەو باری دەرونی جێی بایەخ و سەرنج ڕاکێشانی گەلێك لەتوێژەران بووە. بەپێی لێکۆڵینەوەکان باوەڕێکی زیاتر هەیە لەمەڕ پەیوەندی نێوان ئەو دووانە بەڵام ووردەکاری ئەو پەیوەندییە روون نییە.

٥) **کۆئەندامی دەمار:**

پەیوەندی نێوان باری دەرونی و سەرئێشە و بێخەوی و سەرگێژبوون و مێروولەکردن لەگەڵێك لەنەخۆشییە دەرونیەکاندا بەدی دەکرێت..

٦) **کۆئەندامی زاوزێ:**

ئەمیش وەك کۆئەندامەکانی تر بەهۆی باری دەرونییەوە گۆڕانکاری تیا ڕوودەدات. هەندێك لادانی سێکسی بنەمایەکی دەرونی هەیە و تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە کەدەشێت زووتر یان درەنگتر بێت هەروەها بری خوێن کەمتر یان زیاتر دەبێت، دەشێت سورەکە بەئازار بێت. هەندێکجار باری دەرونیەکە هێندە توندە دەبێتە هۆی نەمانی سوڕی مانگانە.

لەنێرینەدا دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزووی سێکسی، رەپ نەبوون و لەهەردوو ڕەگەزدا دەشێت هۆیەك بێت بۆ نەزۆکی.

کەواتە دەتوانین بڵێین جەستە و دەرون تەواوکەری یەکترن و هەست بەئازار و ناخۆشیەکانی یەکتر دەکەن، هەروەك چۆن لەکاتی شادی و خۆشیەکاندا پێکەوە سەما دەکەن.

بۆیە زۆر گرنگە پزیشك و چارەساز بەئاگابن لەنیشانەکان و کاتی پێویست بدەنە نەخۆش بۆ ئاخاوتن و تەنها چارەسەری نیشانەکان نەکەن بەڵکو بەشوێن هۆکاری نیشانەکاندا بگەرێن و پرسیاری تەواوبکەن لەمەر ئێستاو رابردووی تاك و هەوڵبدەن جەستەو دەروون پێکەوە گرێ بدەن تاکو نەخۆشییە ڕاستەقینەکە دیاری بکەن.

ڕێژەی توشبوون.
هۆکار.
نیشانەکانی خەمۆکی.
نیشانەکانی شادیبوون.
پۆلێنکردن.
چارەسەر.
ئایندەی نەخۆش
وەڵامی شەش پرسیاری گرنگ.

بەشی حەوتەم:
پەشێوی مـــــەزاج

پەشێوی مەزاج
Mood disorders

پەشێویەکانی مەزاج بەیەکێك لەنە خۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بەهۆی زۆری ڕێژەی تووشبوان لەلایەك و کاریگەری بەرچاوی لەسەر ژیانی تاك لەڕووی کۆمەڵایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی ترەوە.

پەشێویەکانی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشییەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە " مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە. بۆ یەکەم جار ﴿ هیبۆکرات ﴾ زاراوەی (شادی–ڕەش بینی) بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچونە دەرونیەکان" پاشان لەساڵی (١٨٩٩) ﴿ ئیمل کرپلن ﴾ وەسفی حاڵەتی (شادی –خەمۆکی سایکۆسن) ی (Manic-Depressive Psychosis) ی کردووە.

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کەتاك هەست بەدڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێت. واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە ئەگەر بەتەوای دژی یەك نەبن ئەوا لەزۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشێت هەردوو حاڵەتەکە لەیەك کەسدا روبدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێت و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێت لەهەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەڵ بن و لەهەریەکێکیان هەندێك نیشانەی هەبێت.

ڕێژەی تووشبوون (Prevalence):

ڕێژەی توشبوون لەژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لەپیاواندا ١٠٪ و لەژناندا ٢٠٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منداڵبوون.

خەمۆکی لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات بەتایبەتی لەنێوان تەمەنی (٢٠-٥٠) ساڵیدا "منداڵ و بەساڵاچوانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین" زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەڵدەدات کەپەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە، لەنێوان ژنانیشدا ژنانی تەڵاق دراو وبێوەژن لەژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر ڕوودەدات و نزیکەی لە (١٪) دەبێت.

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج:

١- بۆماوە:

ڕۆڵی بۆماوە ئاڵۆزە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەڕێژەی تووشبوون بەخەمۆکی لەکەسانی پلەیەکی نەخۆش دا دوو بۆ سێ هێندەی کەسانی پلەیەکی مرۆڤێکی تەندروستە. هەروەها منداڵی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری توش بوونی دووەمیان(٥٠٪) ئەگەریەکێکیان نەخۆشییەکەی هەبێت " ئەگەر منداڵەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪-٢٥٪) دادەبەزێت.

سەبارەت بەپەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری لەکەسوکاری پلەیەکدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئەوەی جێ تێبینیە ئەوانەی حاڵەتی خەمۆکیان هەیە کەسوکاریان زیاتر توشی خەمۆکی دەبن نەك پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەر بەڵام ئەوانەی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەریان هەیە کەسوکاریان ئەگەری توشبونیان بەپەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لەکاسانی تر.

هەندێك توێژینەوە باس لەرۆڵی کرۆمۆسۆمەکان دەکەن لەگواستنەوەی ئەم پەشێویە بەتایبەتی کرۆمۆسۆمی ژمارە (١١) و (١٨)، بەڵام هەندێك توێژینەوەی تر بەهەمان ئەنجام نەگەشتوون.

٢- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك:

نۆرئیپینفرین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك باس لەکەمی ئاستی دەکات لەحاڵەتی خەمۆکی و زیادبوونی چالاکی نۆرئیپینفرین لەشادیدا. بۆیە لەچارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت کەکاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

سیرۆتۆنین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەدابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (HIAA٥) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام و پارۆکستین) بەچارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپامین: رۆلی دۆپامین لەخەمۆکیدا کەمتر روونە زیاتر لەحاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەردەکەوێت هەندێك بەڵگەی زانستیش هەن لەسەر کەمی ئاستی دۆپامین لەخەمۆکیدا.

٣- **ئاستی کۆرتیزۆل:** ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە (٥٠٪) یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٤- **هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):**

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە " یان لەدەست دانی یەکێك لەئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست " جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری و سەرنەکەوتن لەکاردا ئەگەری خەمۆکی لەماوەی (٦) مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

کێشە کۆمەڵایەتیەکانی ناوخێزان و زەبری دەرونی و سۆزداری بەهۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی دادەنرێت.

بەپێی زیاتر لەتوێژینەوەیەك لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی (١١) ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لەتەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لەمرۆڤی خاوەن پیشە.

٥- **کەسێتی:** هەرچەندە هەموو کەسێك ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە و هەموو مرۆڤێك تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت " بەڵام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیری) یان (وەسواسین) زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لەکەسانی خاوەن کەسایەتییەکی (دژەکۆمەڵ) یان (پارانۆید) ((Antisocial and Paranoid Personality.

٦- **ئاتەوای رژێنی پەرەیزادە(غودەی دەرەقی):** ئەگەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و ئەگەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دڵەراوکێ دەبێت.

٧- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بەخەمۆکی بەڵام تێبینی کراوە لەرەگەزی مێینەدا زیاتر لەچەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدیدا ڕوودەدات، لەهەردوو ڕەگەزدا لەبەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج ((Sign and Symptoms:

خەمۆکی:

١- تاك لەزۆربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە ئارەزووی چالاکی نییە یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات.

٢- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت، کێشی دادەبەزێت و هەندێکجار بەپێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات.

٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی کەم دەبێتەوەو خەوی لێناکەوێت ئەگەر بخەوێت خێرا خێرا خەبەری دەبێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێت پاش نوستنی تەواویش وا هەست بکات کەنەنوستووە. بەپێچەوانەشەوە لەهەندێکی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بەشەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لەڕووی جەستەییەوە زۆربەی کات مات و کەم چالاکە و هەندێکجار جوڵەی زۆر دەبێت و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت.

٥- لەڕووی سێکسەوە کەم بوونەوەی ئارەزووی کاری سێکسی لەهەردوو ڕەگەزدا یان نەمانی ئارەزووی سێکسی، لەمێینەدا تێکچونی سوڕی مانگانە.

٦- نەمانی وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندوویەتی کردن و خێرا شەکەت بوون.

٧- لۆمە کردنی خود بەشێوەیەکی نەشیاو و هەست کردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی.

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و وورییایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکات یان هەمیشە لایەنی ڕەشی یان(سلبی - نەگەتیفی) ڕووداوەکان دەبینێت، نەمانی ئۆمێد و هیوا بەئاینده و نا ئومێدبوون لەچاکبونەوە و لەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە.

١٠-هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشێت بیری خۆکوشتنی بەخەیاڵدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿ ڕێژەی خۆکوشتن لەو کەسانەی بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵن نزیکەی(١٥٪) یە، لەنێوان ئەو کەسانەی کەخۆیان دەکوژن له (٣٠٪-٧٠٪) خەمۆکییان هەیە﴾ بیرمان نەچێت ئەم ڕێژانە زیاتر لەئەوروپا و ئەمەریکاوە وەرگیراوە بەڵام لای خۆمان بەهۆی پتەوی باوەڕی ئاینیەوە تاك کەمتر پەنا بۆ خۆکوژی دەبات. بێگومان ئەم نیشانانە یان هەندێك لەم نیشانانە بەشێوەیەك یا بەشێوەیەکی تر کاردەکەنە سەر ژیانی تاك لەڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونی و کارکردنەوە و دەشێت شێوازی ژیانی تاك بەتەواوی بگۆڕێت لەمرۆڤێکی چوست و چالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێك لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بەپێی ڕێبەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5) دەبێت بەلایەنی کەمەوە (پێنج) یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێت بۆ ماوەی زیاتر لەدووهەفتە و کاریکاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن " هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی ڕژێنی پەریزادە (Hypothyroidism)

هەروەها دەبێت خەمۆکی لەهەندێك نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کەلە (٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەرونیەکان هەندێك لەنیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەڕاوکێ و وەسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون: بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم بۆ ئەوەی بەکەسێك بوترێت حاڵەتی شادیبوونی هەیە دەبێت ئەم نیشانانەی هەبێت.

A. مزاجـی زۆردەبێـت بەشـێوەیکی نائاسـایی و چالاکی زۆردەبێت لایەنی کەم ماوەی یەك هەفتە لەزۆربەی کاتەکانی ڕۆژدا.

B. لـەماوەی زۆربونەوەی مەزاج و چالاکی و ووزەی زۆردا لایـەنی کـەم سـیان لـەم نیشانانە هـەبێت (چوار ئەگەر تەنها مەزاجی زۆر بوو):

١- خۆبەگرنگ و زلزانین.

٢- کەمبونـەوەی پێویستی بەخـەو (بۆ نمونـە هەسـتکردن بەئیسـتراحەت تـەنها بەسێ سەعات نوستن)

٣- قسەی زۆر یان فشارکردن بۆ بەردەوامبوون لەقسەکردندا.

٤- فرینی بیرەکان (بازدان لەبابەتێکەوە بۆ بابەتێکی تر).

٥- بیربلاوی بەئاسای هۆشپێدانی دەروات بەهۆی ووروژاندنی دەرەکی.

٦- زیادبوونی چالاکی بەئامانج و بێ ئامانج(کۆمەڵایەتی، لەکار و قوتابخانە، سێکسی) یان هەڵچوونێکی دەرونی و جوڵەیی (چالاکی بێ ئامانج)

٧- ڕۆچوون لەو چالاکیانەی ئەگەری مەترسی زۆری هەیە (زیادە ڕۆیی لەکرینی شمەك، سەرەڕۆیی سێکسی، وەبەرهێنانی گەمژانە لەبواری کاردا).بۆیە زۆرکات توشی زیانی دارایی گەورەدەبێت لەماوەی سەرەتای نەخۆشیەکە.

C- نەوبەکـە هێنـدە تونـدە کەببێتـە هـۆی دابـەزینێکی بەرچـاوی توانـای کۆمەڵایـەتی و پیشەیی یان پێویستی بەچارەسەر دەبێت بۆ ڕێگرتن لـەزیان گەیـاندن بەخود یان بەکەسانی تر یان نیشانەی سایکۆسسی پێوەدیارە.

D – ئـەم نەوبەیـە بـەهۆی بـەکارهێنانی خـراپ بـەکارهێنانی دەرمـان یـان کێـشەی تەندروستیەوە نیە وەکو فرەچالاکی ڕژێنی پەریزادە.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١-یەك جەمسەری (unipolar):

نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەڕێتەوە. ئەمەش دەبێت بەدوو جۆرەوە:

○ **خەمۆکی گەورە: (Major Depression):**

ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لەنیشانەکانی سەرەوەی هەبێت.

○ **دسسیمیا: (Dysthymia):**

جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە. ڕێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

٢-دووجەمسەری: (Bipolar): دەکرێت بە سێ جۆرەوە

○ **دووجەمسەری جۆری یەکەم: (Bipolar I disorder):**

لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێکجار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێکجاری تر توشی شادی دەبێت " لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێت. ڕێژەی توشبوون (١٪) ە هەردوو ڕەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لەسەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.

○ **دووجەمسەری جۆری دووەم: (Bipolar II Disorder):**

مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێکجاریش مەزاجی ئاساییە، بەوە جیادەکرێتەوە لەجۆری یەکەم کەنەخۆش هیچ کاتێك ناگاتە شادی تەواوەتی. ڕێژەی توشبوون (٠,٥٪) دەبێت و ڕەگەزی مێ زیاتر توش دەبێت وەك لەنێر.

○ **سایکلۆسیمیا: (Cyclothymia):**

مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت، ڕێژەی توشبوون (١٪) ە مێینە بڕێك زیاتر لەنێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

بەپێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International Classification for Disease) خەمۆکی دەکرێت بەسێ جۆرەوە (ئاسان و مامناوەند و توند) بەپێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.

چارەسەرکردن: (Treatment)

١. بەشێکی زۆر لەحاڵەتەکان دەتوانرێت لەدەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لەڕێگەی پێدانی دەرمانی تایبەت بەنەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

٢. چارەسەرکردنی دەروونی لەڕێگەی چارەسازی دەروونییەوە. بەتایبەتی بۆ خەمۆکی جۆری ئاسان پێویستی بەدەرمان نیە و دەتوانرێت بەم ڕێگەیە بەتەواوی چارەسەر بکرێت هەروەها لەخەمۆکی مامناوەندا وا پێویست دەکات هەردوو جۆری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەروونی پێکەوە بەکاربهێنرێت تاکو ئەنجامێکی باشترمان دەست بکەوێت. بەڵام لەخەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەروونی برێك دواخرێت هەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بەئەنجام بگەیەنرێت.

٣. چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەڕێگەی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزدارییەکان بەکۆمەڵە هۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی خەمۆکی دادەنرێت بۆیە زۆر گرنگە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان بۆ هێورکردنەوەی تاك و زاڵبوون بەسەر ئەو نیشانانەی تاك بێزار دەکەن توێژەری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت لەچارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوەی کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوەی حاڵەتەکە زیاتر دەکات و هەندێکجار بەشێوازێکی توندتر خۆی نیشان دەداتەوە.

٤. خەوانـدنی نـەخۆش لەنەخۆشـخانە. چارەسـەركردنی بـەڕێگاكانی سـەرەوە لەگـەڵ كردنی كاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك كەهەبێت.

٥. بـەكارهێنانی تـەزووی كارەبا لـەژێر بـەنجی گـشتیدا " هەفتـەی دوو بـۆ سـێ جـار بەتایبەتی لەو كەسانەی كەخەمۆكییەكەیان توندە و نیشانەكانی سایكۆسسیان هەیەو سوود لەدەرمان وەرناگرن و هـەوڵی خۆكوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن. تەزووی كارەبا بەیەكێك لەچارەسـەرە گرنگـەكان دادەنرێـت و ڕێـژەی كاریگـەری لـە (٢٠٪) زیـاترە لەبـەكارهێنانی دەرمان.

٦. بێگومـان بـەكارهێنانی هـەر ڕێگـا چـارەیەك بـەپێی تایبەتمەنـدی حاڵەتەكەیـە و بەكارهێنانی زیاتر لەڕێگاچارەیەك كاریگەر ترە لەتەنها ڕێگایەك.

٧. سەبارەت بەشادی دەرمانی دژە سایكۆسس بەكاردەهێنرێت هـەروەها دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج و هەندێك دەرمان و ڕێگاچارەی تر بەپێی پێویستی نەخۆشەكە.

٨. بـەكارهێنانی دەرمانـەكانی جێگیركردنـی مـەزاج وەكـو كاربامـازیپین و سـۆدیۆم ڤالپرۆید.

٩. زۆرگرنگە پزیشك و چارەسازی دەرونی و كۆمەڵایەتی و كارمەندی تەندروستی لەو باوەڕەدا بن كەكارەكانیان تەواوكەری یەكترە نەك جێگرەوەی یەكتر و هـەموویان یـەك تیمن و لەكاتی چاكبونەوەی نەخۆشدا سەركەوتنە بۆ هەموان و كاتێك یـەكێك لەشێوە چارەسـەرەكان سەركەوتوو نەبێت كاریگەری ئاشكرای لەسەر شێوە چارەسەرەكانی تر دەبێت.

ئایندەی نەخۆش (Prognosis):

خەمۆكی:

ئەگەر چارەسەری گونجاویان بۆ بكرێت ئەوا(٥٠٪) یان لـەماوەی كـەمتر لەساڵێكدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەكە بەم شێوازەیە:

١ – لـە (٢٥ ٪) حاڵەتەكـەیان سـەرهەڵدەداتەوە لـەماوەی شـەش مانگـدا پـاش چـاك بونەوە.

٢ – لە (٣٠٪–٥٠٪) حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی دوو ساڵدا.

٣ – لە (٥٠٪–٧٠٪) حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەكی گشتی هـەتا مـاوەی نێوان سـەرهەڵدانەوەیەك و سـەرهەڵدانەوەیەكی تـر كـەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەكە زیاتر دەبێت و نەخۆشەكە زیاتر نائارام دەبێت.

هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە " باری خێزانی و هاوکاری هاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمی رودەدات تاکێك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە ئەگەر تەنها حاڵەتی شادیشی هەبێت هەر بەحاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بەبەکارهێنانی دەرمان لەماوەیی کەمتر لە (٣) مانگدا چاکدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێت چارەسەر بەکاربهێنێت بۆ ماوەی پێویست، لەلایەن پزیشکەوە کاتی ڕاگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

وەڵامی هەندێك پرسیاری گرنگ

١- رۆڵی چارەسەر کردن بەتەزوی کارەبا چی یە؟ کەی تـەزووی کارەبـا بـەکار دێـت لەچارەسـەر کردندا؟

چارەسـەر بەتـەزوی کارەبـا جـۆرێکی گـرنگ و بەسـودە لەچارەسـەرکردنی تێکـچونە دەرونیـەکان وە کاتێك بەکاردەهێنرێت کەنەخۆش توشی خەمۆکی توند هاتبێت هیچ وەڵام دانەوەیـەکی بـۆ دەرمـانی دژە خـەمۆکی نـەبێت یـان نـەخۆش نـەتوانێت بەرگـەی لایەنـە نێگەتیفەکانی دەرمانەکان بگرێت یان پێویست بەوە بکات حاڵەتەکەی خێرا ڕوو لەباشبوون بکـات، هەنـدێك لەنەخۆشـەکان وەڵام دانـەوەیان نییـە بـۆ دەرمـانی دژە خـەمۆکی یـان دەرمانـەکانی جێگیرکردنـی مـەزاج لێـرەدا چارەسـەر بەتـەزوی کارەبا ڕێگەیـەکی باشـە بـۆ چارەسەر کردنی ئەم حاڵەتانە هەروەها لەهەریەکە لەخەمۆکی وشادی دا بەکاردێت، لەهەمان کاتدا ئەو نەخۆشانەی دەناڵێنن بەدەست نەخۆشییە ئەندامییەکانەوەو ناتوانن دەرمانی دژە خـەمۆکی بـەکار بهێـنن وەك ئەوانـەی نەخۆشـی سـستی گورچـیلە یـان جگـەریان هەیـە چارەسـەرکردنیان بەتـەزوی کارەبـا باشـترە بۆیـان لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی، هـەروەها بۆ ئـەو ژنانـەی کەسـکپڕن یـان ئەوانـەی نەخۆشـی دڵیـان هەیـە و توشـی خـەمۆکی دێن ئەوا پەنا دەبرێتە بەر تـەزوی کارەبـا بـۆ چارەسـەری حاڵەتەکـەیان

چونکە نەخۆش توانای چاوەڕوانی نییە بۆ ماوەیەکی زۆر تا باری دەرونی بەرەو باشتر بچێت لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بەتایبەت لەو کاتانەدا کەنەخۆش بیری خۆکوژی هەبێت یان نەخۆش کاروپیشەیەکی هەستیاری هەبێت پێویست بەوە بکات زوو بەرەو باش بوون بچێت چونکە باش بوون بەتەزووی کارەبا لەنێوان دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە کاریگەرییە باشەکانی دەردەکەوێت.

٢- ئایا تەزوی کارەبا دەبێتە هۆی لەدەست دانی خانەکانی مێشك؟

هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەسەر ئەوەی کەتەزووی کارەبا ببێتە هۆی لەدەستدانی خانەکانی مێشك، توێکاری مێشکی خانمێك کراوە دوای مردنی بەشێوەیەکی سروشتی دەرکەوت لەماوەی ژیانیدا (١٠٠) جەلسەی کارەبای بۆ کراوە و ئەوە سەلمێنرا کەهیچ خانەیەکی مێشکی لەدەست نەداوە دوای ئەو هەموو جەلسەی کەتەزوی کارەبای بۆ کراوە.

لەڕاستیدا هەندێکجار کاردەکاتە سەر یادگەی ئەو کەسەی کەتەزوی کارەبای بۆ دەکرێت بەڵام دوای ماوەیەك شتەکانی بەبیر دێتەوە بەشێوەیەکی سروشتی.

٣- چۆن خێزان و هاوڕێی نەخۆش دەتوانن یارمەتی کەسێکی خەمۆك بدەن؟

گرنگترین هاوکاری کەهەموو تاکێك دەتوانێت پێشکەشی نەخۆشی بکات ئەوەیە کەیارمەتی بدات چارەسەر وەربگرێت و بەردەوام بێت لەسەر چارەسەر و وەك حاڵەتێکی نەخۆشی سەیر بکرێت کەپێویستی بەیارمەتی پزیشکی هەیە بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەی نەمێنێت لەماوەی چەند هەفتەیەکی دەوێت.

کەسوکاری نەخۆش بەتایبەت خێزانەکەی وا پێویست دەکات سەردانی پزیشکەکە بکەن بۆ دیاری کردنی کاتەکانی سەردان کردنی نەخۆشەکەو هەروەها لەو کاتانەدا کەوا پێویست دەکات کەسوکاری ببینرێت لەلایەن پزیشکەکەوە بۆ پرسیار کردن سەبارەت چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکان لەلایەن نەخۆشەوە.

هاوکاریەکی تری نەخۆش ئەوەیە کەپشتگیری و هاوسۆزی پێشکەش بەنەخۆشەکە بکەیت بەوەی کەتۆ تێدەگەیت لەحاڵەتی نەخۆشەکەو لەو قورساییەشی کەنەخۆشەکە هەستی پێدەکات تاکو بتوانێت ئەو قەیرانە تێپەرێنێت وە هەوڵبدە گفتوگۆیەك لەگەڵ نەخۆش دروست بکەیت و گوێگرێکی باش بیت تا بتوانێت بەدڵنیاییەوە باس لەخەمەکانی بکات وە لەگەڵیشیدا هاوسۆزی خۆتی بۆ دەربڕێیت بەوەی کەتۆ هەست بەحاڵەتەکەی دەکەیت بەڵام هەمیشە ڕاستییەکانی بخەرە بەردەم و هیوایەکی بەردەوامی پێ ببەخشە، وە هیچ نیشانەو هێمایەك پشت گوێ مەخە کەنەخۆشەکە دەیدات بۆ ئەوەی کەبیری خۆکوژی هەیە یان دەیەوێت بیری لێ بکاتەوە، ئەو تێبینیانەی تۆ بۆت دروست دەبن بینوسەو بیدە دەست پزیشك یان کەسی چارەساز بۆ ئەوەی بەدواداچون هەبێت بۆ حاڵەتەکە.

دەتوانرێت نەخۆش بەچەند چالاکییەکەوە سەرقاڵ بکەیت وەك بردنی بۆ گەشتێکی دەرەکی یان بۆ پارك و باخچەیەك یان هەرچالاکیەکی کۆمەڵایەتی کەنەخۆشەکە ئارەزوی

کردووە پێش نەخۆشییەکەی بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت زووتر ئاسایی بێتەوە. ئەگەر رازی نەبوو یان ئامادەیی نەنواند لەو چالاکیانە بەشداری بکات ئەوە دەتوانیت بەشێوەیەکی نەرمتر و لەکات و ساتێکی تردا داوای لیّ بکەیتەوە کەخۆی چی چالاکیەك بەباش دەزانێت لەو خاڵەوە دەست بکاتەوە بەچالاکی یەکانی.

کەسی خەمۆك هەمیشە پێویستی بەهاندان و هاورێیەتی هەیە بەڵام زۆر پەستان خستنە سەری وا دەکات هەست بەشکست و نائومێد بوون بکات بۆیە نەخۆش تاوانبارمەکە بەوەی کەکەسێکی تەمەڵەو توانای نییە تا وای لیّ بێت ڕابکات لەبەرپرسیارێتیەکانی، بەڵکو دەبێت هانی بدەیت و تواناو هیوا بەنەخۆش ببەخشیتەوە کەئەو دەتوانێت جارێکی تر دەست پیّ بکاتەوە چونکە زۆرینەی نەخۆشەکان لەگەڵ چارەسەری پزیشکی و دەرونی حاڵەتەکەیان بەرەو باشبوون دەچێت.

٤- ئایا دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ئالودەبوون دروست دەکەن؟

ئەمە یەکێکە لەو پاڵنەرانەی کەوا دەکات هەندێك نەخۆش دەرمانەکان بەکارنەهێنێت یان بۆ ماوەیەکی کەم بەکاریبێنێت یان کەسوکاری ئامۆژگاری دەکەن کەبەکاریان نەهێنێت، لەڕاستیدا هیچ کام لەدەرمانەکانی دژەخەمۆکی حاڵەتی ئالودەبوون دروست ناکەن و ئەگەر ئەو حاڵەتەش روبدات (کەزیاتر نیشانەکانی لێگرتنەوە رودەدات) چارەسەرەکەی زۆر ئاسانەو وەکو لەماوەیەکی کورتدا چارەسەر دەکرێت.

٥ - ئایا بەرنامەیەکی ڕۆژانە هەیە تاکو یارمەتی خۆم بدەم بۆ دەرباز بوون لەخەمۆکی؟

لەسەر بنەمای ڕۆژ بەڕۆژو هەنگاو بەهەنگاو کۆمەڵێك ڕێگا هەن دەکرێت تاك بیان دۆزێتەوە بۆ ئەوەی لەو هەستە ناخۆشانە دەرباز بێت کەهەستی پیّ دەکات لەکاتی توش بوون بەخەمۆکی.

ئەم هەنگاوانە لەگەڵ چارەسەری پزیشکی بەکارهێنراوە و تاقی کراوەتەوە لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و یارمەتیدەربوە بۆ نەخۆشەکان بۆیە پێویستە یارمەتی خۆت بدەیت لەدۆزینەوەی گونجاوترین ڕێگا بۆ دەربازبوونت لەو خەمۆکیە..

• هەموو ئەو مەترسیانە بنوسە کەبەمێشکتدا دێت، نوسین وا لەمێشك دەکات هەست کردنی بەبێزاری و هیلاکی کەمبێتەوە و بازنەی بیرکردنەوەت فراوان بێت.

• خوێندنەوە و بیستنی قورئان بۆ ئارامبونەوەی دەرونت زۆرجار بەسودە.

• گوێ لەو گۆرانیانە بگرە کەخۆت ئارەزووی دەکەیت بەتایبەت ئەوانەی کەکاریگەری باشی هەیە و هەستێکی بەسۆزت ئەداتێ و نابێتە مایەی دڵتەنگی بۆت.

• خوێندنەوەی هەندێك پەرتوك کەخۆت ئارەزوی بابەتەکانی دەکەیت یان پێشتر حەزت بەخوێندنەوەیان کردوە، خۆت ڕۆشنبیر بکەو بگەرێ بەدوای ئەو سەرچاوانەی کەزانیاریت دەداتێ لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و نیشانەکانی و چۆنێتی ڕوبەڕوو بونەوەی یان ئەو کتێبانەی نمونەی خستۆتەڕوو لەسەر توشبون بەنەخۆشی خەمۆکی و چارەسەر کراون و توانیویانە بەسەریدا زاڵ بن..

• هەوڵبدە کەبخەویت وە تێبینی ئەو شتانە بکە کەکاریگەری هەیە لەسەر جۆر و چەندێتی خەوەکەت.

• ئەگەر هەستت کرد مەترسی هەیە لەسەر ژیانت (واتە بیری خۆکوژیت هەبوو) هەوڵدە بەتەنها نەبیت پەیوەندی بکە بەو کەسانەی لەچواردەورتن و هەموو کات لەگەڵیاندابەو داوای هاوکاریان لێبکە..

• ئەوەت بیر بێت کەبەشێوەیەکی ڕێکوپێك نان بخۆیت وە تێبینی ئەو خواردنانە بکە کەکاریگەریان هەیە لەسەر مەزاجت.

• گرنگی بەخۆشتن و بەپۆشاکەکانت بدە کەدەرونت هێور بکاتەوە وە بۆنی خۆش بەکار بهێنە..

• ئەگەر کۆمپیوتەرت هەیە هەوڵدە بچیتە هەندێك بەرنامەی تایبەت، بەتایبەت ئەگەربەشداریت لەهەندێك بەرنامەی ئینتەرنێتیدا. یان سەیری هەندێك بابەتی گاڵتە ئامێزو کەیف خۆشی تەماشا بکەیت تا مەزاجت ئاسودە بێت و هەست بەشادمانی بکەیت.

• بەشداری بکە لەهەندێك دانیشتنی زانستی و ئاینیدا.

• بچۆ بۆ گەشتکردن یان ڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەیەکی درێژ.

• ئەو خواردنانەی تایبەتە لەلات یان زۆر حەزی پێ دەکەیت بۆ خۆتی ئامادە بکە.

بەدەست خستنی ویستە تایبەتییەکانمان لەو ڕوانگەیەوە و بەهۆی ئەوەوە هەندێك کاری پێشبینی کراوو پێشبینی نەکراو ڕوودەدات و دەبێتە تەنگەژە لەلامان، نەهێشتنی ئەو تەنگژانەش بەخۆلادان لێی نابێت بەڵکو دەبێت بژیت و ڕووبەڕووی ببیتەوە بەشێوەیەکی پۆزەتیفانە وە چارەسەری لایەنە نێگەتیفەکانی بکەیت.

ئەمانەی خوارەوە هەندێك بنەمایە بۆ چۆنێتی ڕووبەڕووبونەوەی تەنگەژەو زاڵبوون بەسەریدا:

١. چارەسەرکردنی تەنگەژەو ڕووبەڕوو بونەوەی یەك لەدوای یەك چونکە کۆبونەوەی تەنگژەکان ئاڵۆزتر دەبێت و چارەسەریش ئاڵۆزتر دەبێت.

٢. ئامانجەکانت با واقعی بن چونکە مرۆڤ ناتوانێت سەرجەم بارگرانی و تەنگەژەکانی ژیانی لەناو ببات.

٣. ئەنجامدانی ڕاهێنانی خۆ خاوکردنەوە یان خۆ هێمن کردنەوە لەهەندێك کاتی کورتدا ڕۆژانە یارمەتیت ئەدات کەزاڵ بیت بەسەر ئەو شڵەژانانەتدا.

٤. هەتا ئەتوانیت هەڵچون و ئیرەیی یەکانت کەم بکەرەوە بەفێربوونی ڕێگای تازە بۆ زاڵبوون بەسەر توڕەیی و هەڵچونەکانتدا.

٥. هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی ئەو ململانێیانەی کەلەناو کار یان لەخێزاندا دروست دەبێت، هەوڵبدە دەرگای گفتوگۆو گۆڕینەوەی بیروڕا بکەیتەوە بۆ بابەتەکان و بەبێ ئەوەی ڕای خۆت بسەپێنیت.

٦. باشترکردنی گفتوگۆکان لەگەڵ ناخ و دەرونی خۆتدا واتە گفتوگۆی پۆزەتیفانەو بیرکردنەوەی باش بخەرە دەرونی خۆتەوە.

٧. پێکهێنانی بازنەیەك لەهاوڕێ و ناسیاو بۆ خۆت کەخۆشەویستن لای تۆ و هەروەها دوور بکەوەرەوە لەو کەسانەی کەڕەخنەت لێ دەگرن و ململانێت لەگەڵ دەکەن.

٨. گرنگی پێدانەکانت فراوانتر بکەو سەرچاوەی خۆشبەختی یەکانت بدۆزەوە و باشتریان بکە، شارەزاییەکانت زۆرتر بکە ئەویش بەگەشتکردن و ناسینی کەسانی خاوەن پیشەی جیاواز و پەرتووك خوێندنەوە..

٩. ئەو بارگرانیەی لەسەر شانتە دابەشی بکە وە فێری ئەوە ببەکە چۆن کاتەکانت ڕێك بخەیت.

١٠. فێرببە ووشەی نەخێر بەکار بێنیت بۆ ئەو شتانەی کەشیاونین یان جێی بایەخ نین.

١١. هاوسەنگیەك بخەرە نێو پێویستییە تایبەتی یەکانت بۆ تەندروستی یەکی باش و پشوودان لەنێوان ئەو کاتانەی پێداویستی کەسانی تر جێبەجێ دەکەیت.

١٢. گرنگی دان بەوەرزش کردن و لەش جوانی ئەویش بەکردنی ئەو وەرزشانەی بۆت بەسودن و هیلاکت ناکەن وە دانانی خشتەیەکی گونجاو بۆ خواردن کەلەگەڵ تەندروستی و تەمەنت دەگونجێت. خۆت بەدور بگرە لەجگەرە کێشان و هەوای ژەهراوی هەوڵدە پشوو بدەیت بەجەستەت.

١٣. خۆت بەدوور بگرە لەپەنابردنە بەر مادە ئەلکحولی و مادەهۆشبەرەکان چونکە مەترسی ئالودەبونیان هەیە و دواتر ناتوانیت بەئاسانی دەربازبیت لێیان.

تێبینی: ئەم پرسیارانە لەنامیلکەی (پەشێویەکانی مزاج وەرگیراوە لەئامادەکردنی هەوار حەمە سالح و بژار شەهابەدین و د. ئەفرام محمد.

بەشی هەشتەم:
سکیتزۆفرینیا

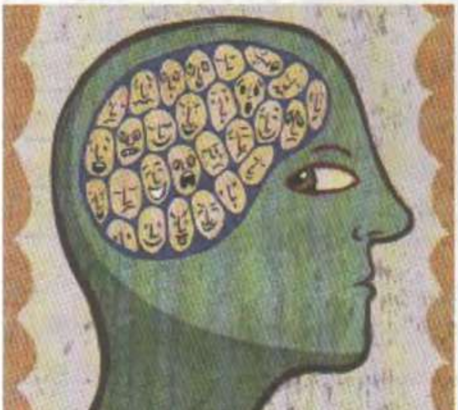
هۆکاری نەخۆشییەکە.
پۆلێنکردن.
نیشانەکان.
مەرجەکانی دەستنیشانکردن.
چارەسەرکردن.
ماکەکانی نەخۆشییەکە
ئایندەی نەخۆش.
وەلامی شانزە پرسیاری گرنگ

سـكیـتـزۆفرینـیا
[شیزۆفرینیا]، [سكیزۆفرینیا]
Schizophrenia

ئەو نەخۆشییەی لەسەرجەم نەخۆشییەكانی تر زیاتر گفتوگۆ هەڵدەگرێت و تاكو ئێستا دەیەها پەرتوك لەبارەی ئەم نەخۆشییە نوسراوە زانایان زیاتر لەبۆچونێكیان هەیە سەبارەت بەم نەخۆشییە.

پێدەچێت مێـژووی ئـەم نەخۆشـییە هێنـدەی مێـژووی مرۆڤایـەتی كـۆن بێـت كـۆنترین نوسراو كەباس لەم نەخۆشییە بكات نوسراوێكی هیندیە مێژوەكەی بۆ (١٤٠٠) ساڵ پێش زاین دەگەڕێتەوە.

لەسـەرەتای سـەدەی بیـستدا پزیـشكی دەرونـی فەرەنـسی (كـورت شـنایدەر) لیـستێكی دروستكرد بەناوی (نیشانەكانی پلەی یەكی شنایدەر) وەكو (زاڵبوونی هێزی دەرەكی بەسەر نەخۆشدا، لەو باوەڕەدا بێت كەسێك هەیە بیرەكان دەخاتە مێشكیەوە یان لێی دەردێنێت، یەكێك بیرەكانی ئەم بڵاودەكاتـەوە، هەلوەسـەی بیـستن كەتوانج دەدات لـەبیری نـەخۆش یان لەرەفتارەكانی، یان هەلوەسەی بیستن كەئاخاوتن لەگەڵ دەنگی تردا دەكات)، نوسراوەكانی فیلیـب بینیـل (١٨٠٩) سـەرەتای نوسـینی زانـستی پزیـشكی و دەرونیەكانـە سـەبارەت بـەم حاڵەتە.



لەســاڵی ١٨٨٦ پزیـــشكی ئـــەڵمانی (هـــاینرش شـــول) بـــۆ یەكـــەم جـــار زاراوەی (خەلەفاندنی پێش وەختی بەكارهێنا، پاشان لەســاڵی (١٨٩١) لەلایـــەن ئارنۆلـــد بیـــك بەكارهێنرایـــەوە بـــۆ وەســـفكردنی حاڵـــەتی زوهان، پاشان لەسالی (١٨٩٣) ئەمیل كرپلین ئەم زاراوەیەی بەكارهێنایەوە و دواتر لەساڵی (١٨٩٩) جـــارێكی تـــر بـــۆ وەســـفكردن و جیاكردنـەوەی ئـەم حاڵەتـە لەپەشـێویەكانی مەزاج بەكاریهێنایەوە.

ووشەی سكیزۆفرینیا زاراوەیەكی یۆنانیە و لەدوو برگە پێك دێت (skhizein) بەمانای پەرتبوون و (phren) بەمانای عەقل (هۆش) بۆ یەكەم جار لەلایەن (یۆجین بلولەر)ەوە لەساڵی (١٩٠٨) بەكارهێنرا.

شۆرشی گەورەی چارەسەری سكیزۆفرینیا لەپەنجاكانی سەدەی پێشووەوە دەستی پێكرد پاش دۆزینەوەی دەرمانی (كلۆرپرۆمازین).

پاشان بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەكان چاپ لەدوای چاپ نیشانەكانی دەستنیشانكردن روونتر دەستنیشان دەكرا بەجۆرێك لەڕۆژگاری ئەمرۆدا زۆر بەدەگمەن ڕوودەدات دوو پزیشكی دەرونی رای جیاوازیان هەبێت لەوەی كەسێك سكیزۆفرینیای هەبێت یان نەیبێت.

سكیتزۆفرینیا یەكێكە لەنەخۆشییە هۆشمەندیەكان كەكۆمەڵێك نیشانەی پۆزەتیف و نێگەتیفی هەیە:

نیشانە پۆزەتیفەكان:

مەبەست لەنیشانە پۆزەتیفەكان (ئەرێنیەكان) واتای باشی ناگەیەنێت، بەڵكو مەبەست لێی سەرهەڵدانی هەندێك نیشانەیە كەلەباری ئاساییدا تاك ئەو نیشانانەی نیە واتە شتی زیادەن بۆ تاك دروست دەبن.

- هەلوەسە (هەلوەسەی بیستن، بینین، تامكردن، بۆنكردن، بەركەوتن)
- خانە گومانی (بەسەرجەم جۆرەكانیەوە لەبەشی سێیەمدا باس كراوە)
- گرفتی هزر (ناتەواوی لەهزر یان هزری نائاسایی).
- پەشێوی جوڵە (بێئۆقرەیی جوڵەی لەش).

نیشانە نەگەتیفەكان:

مەبەست لەنیشانە نەگەتیفەكان (نەرێنیەكان) نیشانەی خراپ نیە، بەڵكو مەبەست لێی كەمبونەوە و نەمانی هەندێك چالاكی و ڕەفتارە كەلەباری ئاساییدا دەبێت هەبن.

- ڕووتەختی (كەمبونەوەی دەربڕینی ڕوخسار و ئاوازی دەنگ، واتە تاك ناتوانێت بەپێی پێویست هەستەكانی لەڕوخساریا بەدەربكەون یان لەئاوازی قسەكردنیدا خۆشی و بێزاری بەدیناكەیت).
- كەمبونەوەی هەستی چێژ لەژیانی ڕۆژانەدا.
- گرانی لەدەستپێكردنی یان مانەوەی لەكاردا.
- كەمبونەوەی ئاخاوتن.

هۆكاری توشبوون بەسكیزۆفینیا

١. بۆماوە:

نكوڵی لەوە ناكرێت كەبۆماوە بەهۆكارێكی گرنگ دادەنرێت لەنەخۆشییە دەرونیەكاندا، ڕێژەی ئاسایی توشبوون نزیكەی لە (١٪) دەبێت، بەڵام ئەگەر یەكێك لەئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی تر زیاد دەكات بەڵام توشبوون حەتمی نیە. بۆ نمونە ئەگەر یەكێك لەباوان حاڵەتی سكیتزۆفرینیای هەبێت ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی لەنێوان (١٧٪-٢٠٪) دەبێت ئەگەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەكە بۆ (٣٠٪ - ٤٠٪) بەرزدەبێتەوە، ئەگەرخوشك یان برا هەیبێت ئەگەرەكە بۆ ئەندامانی تر نزیكەی (١٤٪) دەبێت، بۆ دوانەی لێكچوو ئەگەر یەكێكیان حاڵەتەكەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان لەنێوان (٤٠٪- ٦٠٪) دەبێت. ﴿ ئەم ڕێژانەی سەرەوە ڕێژەیەكی جێگیر نیە و بەپێی توێژینەوەكان دەگۆڕێت زیاتر لەتوێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم ڕێژانەیان بەدی كردووە﴾

٢. تەمەن:

زۆربەی حاڵەتەكان لەتەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدەن بەڵام هەندێك جۆری سكیتزۆفرینیا هەیە لەتەمەنێكی دواتر سەرهەڵدەدات و ئەگەری ڕوودانیشی لەمنداڵیدا نامۆ نیە. لەنێرینەدا پێش مێینە ڕوودەدات بەپێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتەكە زۆر گرنگە بۆ ئایندەی نەخۆش چونكە هەتا تەمەنی سەرهەڵدان كەمتر بێت ئایندەی نەخۆشەكە خراپتر دەبێت.

٣. كەسێتی وپێكهاتەی جەستە (لەش):

زیاتر لەو كەسێتیانەدا ڕوودەدات كەبەوە جیادەكرێنەوە ناوەكین و هەستەوەرن و لەڕووی كۆمەڵایەتیەوە سستن بەڵام ئەگەری ڕوودانی لەسەرجەم جۆرەكانی كەسێتیدا هەیە. ئەوانەی خاوەن كەسێتی سكیزۆیدن ئەگەری توشبونیان زیاترە وەك لەكەسێتیەكانی تر. سەبارەت بەپێكهاتەی جەستە ئەوانەی لاوازن (كێشیان كەمە) و باڵابەرزن زیاتر توشدەبن وەك لەوانەی قەڵەون و باڵایەن كورتە بەڵام ئەمە مانای ڕوونەدانی ئەم حاڵەتە نیە لەوانەی جەستەیان پڕە.

٤. هۆكاری كیمیای ژیانی:

گۆڕانكاری لەئاستی وەرگرەكانی مێشك دەتوانین گرنگترین گۆڕانكارییەكان لەم چەند خاڵەدا كۆبكەینەوە

أ. بەرزبونەوەی ئاستی دۆپامین كەدەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەكانی هەلوەسە و وەهم بۆیە یەكێك لەرێگە چارەكان بەكارهێنانی دەرمانی دژەسایكۆسسە كەدەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئەوەی پاڵپشتی ئەم بۆ چوونە دەكات ئەوەیە هەندێك پێكهاتە هەیە وەكو (LSD) كەدەبێتە هۆی چالاك كردنی دۆپامین یان لەكارخستنی كاری دەرمانەكانی دژەسایكۆسس بۆیە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەلوەسە بەڵام ئەم ڕاستیە ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشانەكانی سكیتزۆفرینیا بكات چونكە ئەگەر زۆرچالاكی دۆپامین ڕاڤەی هەندێك نیشانە بكات ئەوا هەندێك نیشانەی تر هەیە بەتایبەتی نێگەتیڤەكان ناتوانرێت بەم ڕاستیە ڕاڤە بكرێت. چونكە ئەگەر زۆرچالاكی دۆپامین بەرپرس بێت لەنیشانە موجەبەكان كەواتە نیشانە سالیبەكان دەبێت بەكەم چالاكی دۆپامین ڕاڤەبكرێت واتە لەكاتێكدا دەرمانەكانی دژەسایكۆسس دەدەین بەنەخۆش دەبێت حاڵەكەی خراپتربێت (مەبەستمان نیشانە سالبەكانە) بەڵام دەبینین هەندێك نەخۆش چاكدەبێت بەو دەرمانانە، ئەمەش ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت هیچ تیۆرێك ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشانەكانی سكیتزۆفرینیا بكات. بۆیە ڕۆڵی گوازەرەوە دەمارییەكانی تر و تیۆرییەكانی تر گرنگی خۆی هەیە، ڕەنگە ئەمە ڕاستیەكی تر بخاتە ڕوو كەهیچ نەخۆشیەكی سكیتزۆفرینیا سەرجەم نیشانەكانی نیە و دەرمانەكانی چارەسەریش سەرجەم نیشانەكان چارەسەر ناكەن.

II. زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین.

III. سیرۆتۆنین: زیادبونی ئاستی سیرۆتۆنین لەسکیتزۆفرینیای درێژخایەندا، دابەزینی ئاستی لەحاڵەتی پارانۆید و سکیتزۆفرینیای کورتخایەن.

IV. گۆڕانکاری لەئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید (گابا): لەسەرەتای دەستپێکردنی نەخۆشییەکەدا ئاستی نزم دەبێتەوە و پاشان بەتێپەربونی کات ئاستەکەی بەرزدەبێتەوە.

V. هەروەها تێبینی کراوە گۆڕانکاری لەئاستی ئەمانەی خوارەوە ڕوودەدات پرۆستاگلاندین و ج پرۆتین و ئەسیتایل کۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین بەڵام پێویستی بەتوێژینەوەی زیاترە بۆ ڕوونکردنەوەی گۆڕانکاریەکان

٥- بەرواری لەدایکبوون:

ئەوانەی لەوەرزی زستان و سەرەتای وەرزی بەهاردا لەدایك دەبن ئەگەری توشبونیان زیاترە بەسکیتزۆفرینیا بەهۆی هەندێك هەوکردنی ڤایرەسیەوە وەکو ڤایرەسی کەمی بەرگری و ئیپشتیان بار ڤایرەس. ئەو کۆرپانەی لەچەند مانگی یەکەمی تەمەندا توشی هەوکردن دەبن ئەگەری سەرهەڵدانی سکیزۆفرینیا تیایاندا زیاترە لەکەسانی تر.

٦- ئاستی بەرگری:

تێبینی کراوە ئاستی ئیمیونۆگلوبینی (ئای ئێم جی – IMg) زیاد دەکات لەکەسانی سکیتزۆفرینیا.

٧- پێکهاتەی مێشك:

Fig. 3 Ventriculomegaly in discordant monozygotic twins seen on T1-weighted MRI scans. Healthy twin (left) compared with twin with schizophrenia (right). With permission of Dr M. [illegible]

هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن كەنیشانە نەگەتیڤەكان پەیوەندیان بەپوكانەوەی هەندێك بەشی مێشكەوە هەیە بەتایبەتی بەشی پێشەوەو سەرەوەی مێشك.

بەپێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر مێشكی ئەوانە كراوە كەسكیتزۆفرینیایان هەیە پاش مردنیان دەركەوتووە كەقەبارەی مێشكیان بچوكترە، زیادبونی قەبارەی بۆشاییەكانی مێشك، لەدەستدانی هەندێك خانەی مێشك.

٨- پەیوەندی خێزانی:

پەیوەندی خێزانی كاریگەری ئاشكرای هەیە لەسەر سەرهەڵدان و ئایندەی سكیتزۆفرینیا تێبینی كراوە ئەو خێزانانەی ئاستێكی بەرزیان هەیە لەدەربرینی سۆز (زۆر رەخنەگرتن، زۆربایەخدان بەنەخۆش رێگەنەدان بەهیچ ئازادیەك) ئەگەری سەرهەڵدانەوەی سكیتزۆفرینیا چوار هێندەی ئەو خێزانانە دەبێت كەئاستێكی نزمیان هەیە لەدەربرینی سۆز.

٩- ئاستی ئابووری:

لە ولایەتە یەكگرتوەكانی ئەمەریكا تێبینی كراوە ئەوانەی سكیتزۆفرینیایان هەیە زیاتر لەئاستێكی ئابووری نزمدان رەنگە هۆكاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەرێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی كارنەكردن و دابرانی كۆمەڵایەتیەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێت نەك هەر لەسەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت. بەڵام لەهیندستان تێبینی كراوە لەئاستە بەرزەكاندا سكیتزۆفرینیا هەیە.

پۆلێن كردنی سكیتزۆفرینیا:

لەنێوان هەردوو سستمی ئەمەریكی و ئەوروپی برێك جیاوازی هەیە لەپۆلێنكردندا بەپشت بەستن بەسستمی ئەمەریكی سكیتزۆفرینیا دەكرێت بەم جۆرانەوە:

١- كەتەتۆنیا: دەكرێت بەدوو جۆرەوە

i. كەتەتۆنیای بەتەختەبوون: (Catatonic stuper)

ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەكرێتەوە كەتاك گرفتی لەبواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەكی درێژ لەیەك باردا بمێنێتەوە هەندێكجار ئەو بارە بارێكی زۆر نائاساییە یان پێویست ناكات بەو جۆرە بێت. بۆ نمونە ئەگەر داوا لەهەركەسێك بكەیت برێك دەستی بەرزكاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی كارەكەت تەواو كرد بەبێ ئەوەی بەكەسەكە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام ئەگەر كەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی كارەكە دەشێت بۆ ماوەیەكی درێژ هەندێكجار چەند كاژێرێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بكات

ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ ڕادەوەستێت جا شوێنەکە گونجاوبێت یان نەگونجاو. ئەم بارە پێی دەڵێن بەمۆم بوون چونکە کەسەکە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەکەیت پەلەکانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بکات.

یان ئەندامانی خێزان داوای لێدەکەن بەشداریان بکات لەنان خواردندا دەبینن ئەوان خواردنی خۆیان تەواو دەکەن بەلام ئەم بەبێ جوڵە دانیشتوە دەستکاری خواردنەکەی نەکردووە و ئەگەر وازیلێبێنن بۆ ماوەیەکی درێژ لەهەمان باردا دەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی کارەکە بەئەنجام بگەیەنێت.

ii. کەتەتۆنیای ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی) (Catatonic excitement)

لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێت و لەهاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست، جا لەماڵدا بێت یان لەدەرەوە هەست بەماندوێتی ناکات. ناتوانێت تەنانەت بۆ چەند خولەکێکیش لەهەمان باردا (شێوازی دانیشتن یان وەستان) بمێنێتەوە ئەگەر ناچاری بکەن بەمانەوە ئەوە بەردەوام پەلەکانی دەجوڵێنێت بەتایبەتی پەلەکانی خوارەوە. زۆرجار بێئاگادەبێت لەخەو و خواردن بۆ چەند ڕۆژێك نانوێت و نان ناخوات بەرامبەر بەم ڕەفتارەی هەست بەشەکەت بوون ناکات.

٢- پارانۆیا (چەوسانەوە): (Paranoid)

لەم بارەدا نەخۆش زیاتر نیشانەی وەهمی هەیە بۆ نمونە وا دەزانێت کەسێك یان کەسانێك هەن دەیانەوێت زیانی پێ بگەیەنن یان چاودێری دەکەن دەشێت ئەو کەسە یان کەسانە کەسە نزیکەکانی خۆی بن، هەندێکجار گومان پەیدا دەکات لەهاوسەرەکەی یان لەخوشك و دایکی بەردەوام لەمشتومڕدایە لەگەڵیان بەوەی داوێن پیسن و خیانەت دەکەن، یان گومان دەبات بەوەی بەنیازن ژەهراوی بکەن و لەماڵی خۆیدا نان ناخوات یان هەر خۆراکێك بەدەستی ئەوان ئامادەکرابێت نایخوات، یان گومان لەهاوسێ و هاوڕێ و هاوپیشەکانی دەکات بەوەی چاودێری دەکەن و دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن. لەهەندێك باری تردا خۆی بەکەسێکی گەورە دەزانێت هەندێکجار بانگەشەی پێغەمبەرایەتی دەکات ڕەنگە بگاتە ئەوەی خۆی بەخودا بزانێت یان واخۆی

دەردەخات لەهەموو بوارەکانی ژیاندا بەتوانایە و خۆی بەمامۆستا، پزیشك، پارێزەر، سیاسی و هونەرمەند...... هتد دەزانێت.

دەشێت واهەست بکات کەکەناڵەکانی ڕاگەیاندن باسی ئەم دەکەن یان بیروبۆچونەکانی ئەو پەخش دەکەن و دەیانەوێت ژیانی پێبگەیەنن.

جۆرەکانی وەهم زۆرن دەشێت نەخۆش جۆرێك یان زیاتری هەبێت. دەشێت لەگەڵیدا هەلوەسەی بیستن یان بینینی هەبێت.

٣- جۆری نارێك: (Disorganized type)

ئەم بارە جیادەکرێتەوە بە

نەگونجاندنی ئاخاوتن.

نەگونجانی یان نەشیاوی ڕەفتار.

نەشیاوی وەڵام دانەوەی بۆ ڕووداوەکان (لەکاتی باسکردنی ڕوداوی خۆشدا دەشێت دڵتەنگ بێت یان لەکاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشێت زەردەخەنە بیگرێت)

٤- دیاری نەکراو: (Undifferentiated)

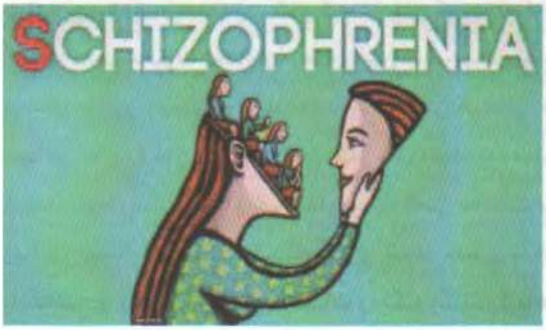
نەخۆش بڕی پێویست لەنیشانەی هەیە تا بڵێین سکیتزۆفرینیایە بەڵام لەهیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێت بۆیە لەهیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

دەشێت لەهەمان کاتدا نیشانەی دووجۆر یان زیاتری هەبێت لەجۆرەکانی تر.

٥- سکیتزۆفرینیای ماوە: (Residual)

لەم جۆرەدا نەخۆش نە بەتەواوی چاك بۆتەوە، نە نیشانەکانی بەشی ئەوە دەکات بوترێت سکیتزۆفرینیای هەیە. نەخۆش هەندێك نیشانەی وەهم یان هەلوەسەی هەیە بەڵام هەست بەنائاسایی ئەم بارە دەکات لەدەوروبەر دانابرێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەرببەرێت.

هەندێکجار هەندێك خوێندکاری کۆلێژی پزیشکی یان پزیشکی تازە کەبۆ یەکەمجار ئەم نەخۆشانە دەبینن گومان دەکەن لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکە لەلایەن پزیشکێکی ترەوە بەڵام ئەم حاڵەتە لەسەرەتادا زۆربەی نیشانەکانی هەبووە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان باشتر بووە.



نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا:

نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا لەنەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵەنیشانەیەك هەیە لەوانە

١- **تەنگژەکانی هزر:** ئەم گروپە بەکۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر گرنگ دادەنرێت بۆ ناسینەوەی سکیزۆفینیا

I. **ئاڵۆزی بیرکردنەوە:** لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵ و چڕە، سەرەتای هەیە بەڵام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لەپشتەوەی هیچ نەبێت.

II. **نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا:** لێرەدا گوێگر لەپەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەڕووی ڕێزمانەوە تەواو نیە.

III. **پەرتەوازەیی:** ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێت کەنەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێت.

IV. **نەگونجان یان پێچەوانە:** لەم بارەدا تاك باس لەڕووداوێکی ناخۆش دەکات بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێت یان بەپێچەوانەوە.

V. **وەستانی بیر:** لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێت و ناتوانێت بەردەوام بێت لەقسەکانی و پاش وەستانێك لەبابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بەخواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێکجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

VI. **لادان:** دەشێت تاك لەبیرکردنەوەیدا لەڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەڵام بەبێ وەستان.

VII. **لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە):** لەم بارەدا تاك تەنها باس لەچەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بەناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

VIII. **بیرکردنەوەی سەرەتایی:** لەم بارەدا تاك ناتوانێت ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لەمانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە ئەگەر پێی بڵێیت ﴿ئەوەی ماڵەکەی لەشوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی﴾ لەوەڵامدا دەڵێت تاکو (نەشکێت). کاتێك دەڵێی مەبەستمان چیە لەوەی ﴿پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە﴾ دەڵێت هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوکن یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی تر باریکن.

٢- گرفت لە پێکهاتەی (ناوەڕۆکی) بیرەکاندا:

گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو باوەڕەدایە کەسێك یان کەسانێك هەن چاودێری دەکەن یان دەیانەوێت زیانی پێ بگەیەنن یان بیکوژن، وەهمی گومان و خیانەت بەرامبەر بەئەندامانی خێزان و هاوسەرەکەی لەزۆربەی کاتەکاندا وەهمەکان بێمانان و پێکەوە ناگونجێن دەشێت لەهەندێك حاڵەتدا وەهمەکان پێکەوە گرێ بدات و هاوسۆزییەك لەنێوان وەهمەکاندا هەبێت. نەبوونی وەهم مانای نەبوونی سکیتزۆفرینیا نیە. ئەگەر وەهمی سستمی (پێکەوە بەستراو – رێکخراو) هەبوو بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەکی ترو بەبێ بوونی گرفت لەکەسێتی تاکدا حاڵەتەکە بەسکیتزۆفرینیا دانانرێت بەڵکو بەحاڵەتی وەهم دادەنرێت. ﴿وەهم باوەڕێکی هەڵەی چەقبەستووە کەلەدەرەوەی ژینگەی تاکە واتە کەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نیە و ئەو باوەڕەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێت﴾

٣- تەنگژەی دەرککردن:

دەرککردن دەروازەیەکە بۆ بیر(هزر)، لەم بارەدا تاك هەلوەسەی دەبێت واتە دەرك بەهەندێك شت دەکات لەرێگەی هەستەکانیەوە بەبێ بوونی شتەکان، بۆ نمونە بیستنی دەنگ بەبێ بوونی دەنگ دەشێت دەنگەکان بەشێوەی فرمان بن و ئەرکێکی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش، هەتا دەنگەکان دەنگی کەسێکی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێرایەڵی زیاترە هەرچەندە فرمانەکانیش خراپ بن بۆیە مەترسی ئەوەی هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت. لەهەندێك باری تردا دەنگەکان شوێنکەوتەیی دەبن وەکو ئەوەی دەڵێن: فلانە کاری کرد، ئەوەتا پێدەکەنێت، خەریکە نان دەخوات، گاڵتەی پێ دەکەن و کارەکانی بەبێ نرخ هەڵدەسەنگێنن...... هتد.

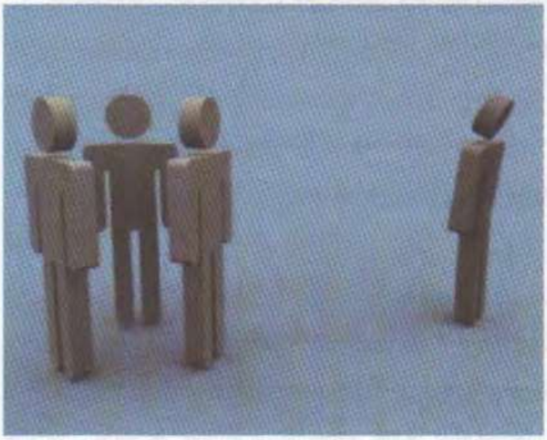
دەشێت هەلوەسەی بینین یان بەرکەوتن یان بۆنکردن یان تامکردن روبدات بەڵام بەبڕێکی کەمتر﴿ هەر چەندە لەپەرتوکە زانستیەکاندا باس لەوە دەکات ئەگەری روودانی هەلوەسەی بینین لەسکیتزۆفرینیادا زۆر کەمە بەڵام ئەوەی من تێبینیم کردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی سکیتزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە هەلوەسەیە ئەگەر زۆر نەبێت کەم نیە، دەشێت بۆ جیاوازی کۆمەڵگەکان و تایبەتمەندی تاکەکان بگەرێتەوە﴾.

٤- گرفتی مولکداری بیرەکان:

هەندێك تاك لەو باوەڕەدایە کەئەو بیرانەی هەیەتی هی خۆی نیە بەڵکو هی کەسانی ترەو لەمێشکیدا چێنراوە، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچونەکانی لەلایەن کەسان و دەزگاکانی راگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەکرێت.

٥- **گرفتی سۆزداری:**

تاك بەوە جیادەکرێتە کەلەرووی کۆمەڵایەتیەوە سستەو حەز بەتێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لەنێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کەپەیوەندیەکی گەرم وگورە.



لەسەرەتادا تاك پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان جێبەجێ ناکات وەکو سەردانی کەسوکار و هاورێکانی و پاشان ئەگەر ئەوان سەردانی ماڵەوەی بکەن لەگەڵیان تێکەڵ نابێت و گۆشەگیر دەبێت و دواتر لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی تێکەڵ نابێت و بەتەنیا لەژورێکدا دەمێنێتەوە و تەنانەت لەکاتی نان خواردن و روانینە تەلەفزیۆنیش هەوڵ دەدات بەتەنیا بێت و پەیوەندی بەکەسانی دەوروبەریەوە نەکات.

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێت وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لەهەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشدەویٔ و رقیشی لێیەتی.

ناجێگیری پەیوەندی بەدەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بەئاراستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجاندنی سیماکانی ڕوخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کەتێیدایە بۆ نمونە دەشێت لەپرسەدا پێبکەنێت یان زەردەخەنە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لەکەشێکی پڕ شادیدا ماتەمینی دایگرێت.

٦- **گرفتی ئیرادە و جوڵەو فرمان:**

بێگومان بۆ بەئەنجام گەیاندنی هەر کارێك پێویستمان بەبڕیاردان هەیە، یەکێك لەنیشانەکانی سکیتزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لەتەمەنی خۆی دەفەوتێنێت بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەڵام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بەهیچ جۆرێك بۆی پەیڕەو ناکرێت، ساڵ بەساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەڵام بێهودە تا لەکۆتاییدا بۆت دەردەکەوێت نەخۆشی سکیتزۆفرینیای هەیە.

جۆرێکی تر لەنەمانی ئیرادە نەخۆش گوێڕایەڵی تەواو نیشان دەدات بۆ هەر فرمانێك کەپێی بسپێرن هەرچەندە بێ پاساو و سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێکجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بەئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی ڕاگرێت. (Waxy flexibility) هەندێکجار ئەم ڕەقبوونە دەگاتە ئاستی بەستن پێی دەڵێن لەهۆشخۆچوون.

هەندێکجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بەبێ ماندووبوون (Echolalia). یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر(Echopraxia).

٧- هەندێك نیشانەی گشتی:

تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕانی لەکۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لەکاروپیشەو گرفت لەپەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ، ڕەفتاری نەشیاو و نابەجێ کەلەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێت.

گوێنەدان بەپاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (نێرینە ریش نەتاشین، مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لەهەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێت بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیتزۆفرینیا نەخۆشییەکی درێژ خایەنە دەشێت لەماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێك هەمان نیشانەی هەبێت بەڵکو لەجارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێت ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێت بەهەندێك نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێك نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بڵێن سکیتزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك (کەمتر ئەگەر بەسەرکەوتووی چارەسەر کرا) بەمەرجێك دانەیەکیان لەسێ خاڵی یەکەمدا بێت.

- هەلوەسە.
- وەهم.

• قسەی نارێك و نەشیاو.

• ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.

• بوونی نیشانە نەگەتیفەکان وەکو دابرانی کۆمەڵایەتی، نەتوانینی دەربڕینی شادی، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی بیر، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تەنها یەکێك لەوانەی سەرەوە بەسە ئەگەر وەهمەکە بازاڕی بوو یان هەلوەسەکە لەو جۆرە بوو کەفرمان بدات بەسەر تاکدا لەڕووی سلوکی یان لەبیرکردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتر بوون.

٢- ئەم نیشانانە بەئاشکرا کار بکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کەسێتی و بایەخدانی بەخود نەگاتە ئاستی چاوەروانکراوی پێش نەوبەکە.

٣- ئەم نیشانانە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت ئەگەر بەشێوەیەکی لاوازیش بێت. (نیشانە چالاکەکان مانگێگ ئەگەر بەسەرکەوتووی چارەسەر کرا)

٤- هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەکان.

٥- نیشانەکانی پەشێوی مەزاج یان سکیزۆی مەزاجی (schizoaffective disorder) جیابکرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبینی: ئەگەرئەم نیشانانە مانگێگ کەمتری خایاند پێی دەوترێت سایکۆسسی کورتخایەن، ئەگەرلەنێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پەشێوی سکیزۆفرینیفۆرم (سکیزۆی بچوك) ئەگەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن سکیتزۆفرینیا.

پەشێوی سایکۆسس	پەشێوی سکیزۆفرینیفۆرم	پەشێوی سکیزۆفرینیا
مانگێگ کەمتر	مانگێگ بۆ شەش مانگ	شەش مانگ زیاتر

چارەسەرکردن:

وەك چۆن لێدوان لەمەڕ سکیتزۆفرینیا کارێکی ئاسان نیە چارەسەرکردنیشی نەك کارێکی ئاسان نیە بەڵکو کارێکی گرانە پێویستی بەهاوکاری پتەوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی و بەرێوەبەری حاڵەت هەیە.

١- چارەسەری ڕێگری:

بەوەی ژنهێنان و پێکهێنانی هاوسەرگیری لەنێوان کەسانی سکیتزۆفرینیادا کەم بکرێتەوە ئەگەر ژیانی هاوسەریشی پێکهێنابوو سنووردارکردنی منداڵبوون.

٢- **بەكارهێنانی دەرمان:**

بەتایبەتی دەرمانەكانی دژەسایكۆسس و هەندێكجار دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ و زۆرجار واپێویست دەكات دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاجیش بەكاربهێنین. بیرمان نەچێت دەبێت كەمترین بڕو باشترین جۆر و ناوبەناو بەكاریبهێنین تاكو كەمترین كاریگەری لابەلایی رووبدات.

٣- **چارەسەركردن بەتەزووی كارەبا:**

یەكێكی تر لەو چارەسەرانەی بەكاردەهێنرێت بۆ نەخۆشانی سكیتزۆفرینیا تەزووی كارەبایە، دیارە بەكارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بەنەخۆش نە بۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێك خێزان و كارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێن ئەگەر فلانە كار نەكەی كارەبات بۆ دەكەین ئەگەر وا بڵێی كارەبات بۆ دەكەین) لەڕاستیدا كارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش و كەسوكاری بەكاردێت لەو كاتانەی:

- نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بەخۆی یان كەسوكاری بگەیەنێت.
- سەرەڕای بەكارهێنانی دەرمان حاڵەتەكەی بەردەوامی هەیە.
- ناتوانێت دەرمان بەكاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەكاربهێنێت.

لەحاڵەتی سكیتزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەكاردێت كەهاوشانە لەگەڵ خەمۆكیەكی توند یان سكیتزۆفرینیای بەتەختەبوون (catatonia).

لەزۆربەی كاتدا بەكارهێنانی تەزووی كارەبا زیانی كەمترە لەبەكارهێنانی دەرمان بەبڕێكی زۆر.

٤- **چارەسەری دەروونی:**

پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەوەو چارەسەری كیمیاوی دا سودی زۆری هەیە، بەكارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەركەوتووە لەهەندێك حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەڵام كاتێكی زۆر وپارەیەكی زۆری دەوێت و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەكان بەكاربهێنرێت.

سەبارەت بەشیکردنەوەی دەرونی (ئاخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵکو دەشێت زیان بەنەخۆش بگەیەنێت.

٥- کۆمەڵگەی چارەسەری:

لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کەزیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت. ماوەیەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەکو پشویەك وایە لەژینگە گەورەکەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بەپێی پێویست پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کۆمەڵگە. ئەم شێوازی چارەسەرکردنە لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا و ئەمەریکادا پەیرەو دەکرێت و ئێستا کەمتر شێوازی نەخۆشخانەی گەورە بەکاردەهێنرێت تەنها لەهەندێك وڵاتدا بەکاردەهێنرێت بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتی کەئاستی هۆشیاری و رۆشنبیری تاکەکان و خزمەتگوزاری تەندروستی نەگەشتۆتە ئەو ئاستەی بتوانرێت لە نێوکۆمەڵگادا خزمەتی ئەم نەخۆشانە بکرێت بەڵکو هەوڵدەدرێت لە نەخۆشخانەیەکی گەورە و زۆرجار دوور لەشارەوە خزمەت بکرێن ئەمەش هەرچەندە بۆ قۆناغێك لە قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆمەڵگە کارێکی دروستبوو تاکو ئەم نەخۆشانە لە توندوتیژی کۆمەڵگە بەدوور بن بەڵام بۆ رۆژگاری ئەمرۆ و پەیوەست بوون بە مافەکانی نەخۆشەو کارێکی زۆر دروست نیە.

٦- چارەسەرکردن بە پیشە:

لەم جۆرە چارەسەرەدا هەوڵ دەدرێت نەخۆش بە پیشەیەکەوە خەریك بکرێت ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پڕکردنەوەی کات نیە بەڵکو دەبێت کارێکی بەسوود بێت و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێت تاکو هەست بەگرنگی خۆی بکات و ببێتە پاڵنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆش مێینە بێت زیاتر بەکاری دەست (چنین، رستن، ملوانکە دروستکردن، نەخشاندنی هەندێك کەرەستە، نەخشاندنی قوماش و لەچك....) خۆی خەریك دەکات پاشان بەرهەمی کارەکەی لەپێشانگایەکدا دەفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەریەوە خەریك دەبێت. وێنە کێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو ڕەگەز جۆرێکە لەچارەسەر.

٧- چارەسەری سلوکی وەعریفی:

بۆ ڕاستکردنەوە هەنێك ڕەفتاری نەشیاوی نەخۆش و هاندانی هەندێك ڕەفتاری دروست و شیاوی نەخۆشە، بۆ بایەخدان بەخۆی و خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ ڕێکخستنەوەی ئاخاوتن و ڕێگرتن لەپەرتەوازەیی هزر لەرێی بەرنامەیەکی تایبەتەوە بەپێی پێویستی نەخۆش دادەرێژێت لەلایەن (پزشك و چارەساز و توێژەری کەمەڵایەتیەوە) مەبەستی سەرەکی لەم بەرنامەیە گەڕاندنەوەی توانا مەعریفیەکانی نەخۆشەوە و هاندانێتی بۆ کۆنترۆڵکردنی توانا مەعریفیەکانی زاڵبوون بەسەر پەرتەوازەیی و شپرزەیی لە هزردا.

٨- ڕاهێنانەوە:

بەیەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیتزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەگەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە. ڕاهێنانەوە دەشێت لە رووی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیانی رۆژانە بێت و سستمی ڕاهێنانەوە لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت و بەپێی نیشانە و تەمەن و ماکەکانی نەخۆشیەکە دەگۆڕێت (پزیشکی دەرونی و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی پێکەوە بڕیار لەسەر بەرنامەی ڕاهێنانەوە دەدەن).

ماکەکانی سکیتزۆفرینیا

١- لەرووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حاڵەتی سکیتزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاوڕێیان هەبووە، لەژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەڕ ناکات لەکاتی حاڵەتەکەدا ئەو برە پەیوەندیەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەڕای بونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێکجار سەرو زیرەکی ئاسایی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن ئەگەر نەخۆشییەکە لەسەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (ڕێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لەخاڵەباشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیتزۆفرینیا بەڵام بڕێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێت گرفتیان دەبێت

بەتاییبەتی لەکاتی قەیرانی ئابوریدا، زۆرجار واپێویست دەکات کارێك بکەن لەخوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لەنێردا لەسەرەتای هەرزەکاریەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرێنە بڕێکی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەریەوە مێینەش بڕێکی دیاریان تەلاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونکە حاڵەتەکە لەمێینەدا بڕێك دڕەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەڕای ئەمانە گرفت هەیە لەژیانی سێکسیدا بەهۆی لاوازی ویستی پەیوەندی سۆزداری لەلایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لەلایەکی ترەوە.

وەك روونە پەیوەندی سێکسی تەنها کردارێکی بایۆلۆجی نیە بەلکو کۆمەڵێکە لە هەست و سۆز و ڕەفتار و تێگەیشتن لە ئامـاژەو ڕاگرتنی دڵی بەرامبەر، تاکی خاوەن نەخۆشی سکیزۆفرینیا ناتوانێت بەپێی پێویست ئەو هاوسەنگیە راگرێت و دەربرینەکانی زۆر لەوە لاوازترە کەبتوانێت بەپێی پێویست ئەو پەیوەندیە ڕاگرێت.

٥- تاوان: هەرچەندە لای خەڵکی واباوە ئەوانەی نەخۆشی سکیتزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەکەن بەڵام ڕاستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێت بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کەڕێژەی تاوان لەنێوان هەردوو گروپ (نەخۆش و خەڵکی ئاسایی) یەکسانە بەڵام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەرونی نیە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەڕ نەخۆشییە دەرونیەکان هەر گرفتێك لەنێوان دوو کەس روودات ئەگەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بەتاوانبار تەماشا دەکرێت بۆیە ئەگەر زیاتر لەبەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نیە بەڵکو نادادپەروەری و زۆرداریە بەرامبەر بەنەخۆشەکان.

لەهەمان کاتدا دەشێت تاکی نەخۆش بەنا بەرێتە بەر توندوتیژی لە ژێر کاریگەری خانەگومانی (وەهم) یان هەلوەسە بەتاییبەتی ئەگەر جۆری خانە گومانیەکەی جۆری چەوسانەوە بێت یان لە هەلوەسەدا دەنگی کەسێکی نزیك و خۆشەویست فرمانی

خراپەی پێبكات یان ئەگەر هەلوەسەی بینیی هەبێت دیمەنی نەشیاو بێتە بەرچاوی سەبارەت بە ئەندامانی خێزانەكەی.

٦- **مردنی پێشوەخت:**

بەهۆی خۆكوشتن ﴿ لەماوەی (١٠) ساڵی یەكەمی دەست نیشانكردنی نەخۆشییەكە (١٠٪) یان خۆیان دەكوژن ﴾، خێزان كوژی، خۆكوژی و خێزان كوژی زۆرجار لەژێركاریگەری خانەگومانی و هەلوەسەدا دەبێت بەڵام دەبێت ئەو ڕاستیە بزانین تاكی ئاسایش هەندێك كات پەنا دەباتە بەرخۆكوشتن كاتێك توشی گرفت دەبێت بۆیە هەندێك كات ئەوەی ئەگەری خۆكوژی لەنێوان ئەم نەخۆشانەدا زیاد دەكات خودی خێزان و كۆمەڵگە و دەستەڵاتە بەهۆی:

- تێنەگەیشتن لە سروشتی نەخۆشییەكەو هونەری مامەڵەكردن لەگەڵیدا.
- بە بیانوی چاكبونەوە تاك دەخەنە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە ئەركی سەرشانی زیاتر دەكەن پاش ماوەیەك لەو پرۆسەیە كەسەركەوتن بەدەست ناهێنێت جیابونەوە ڕوودەدات توشی خەمۆكی و فشاردەبێت، ئەمەش ئەگەری خۆكوشتن زیاد دەكات.
- كەمی خزمەتگوزاری تەندروستی كەناتوانێت بەپێی پێویست دەرمان و شوێنی مانەوە بۆ ئەم نەخۆشانە دابین بكات.
- تێروانینی نەرێنیانەی كۆمەڵگە بۆ ئەم نەخۆشانەو بەكەم سەیركردنیان و سوكایەتی پێكردنیان.

هۆكارێكی تر بۆ مردنی پێش وەخت لەم نەخۆشانەدا بریتیە لە گرفتە تەندروستیەكانی كۆئەندامی سوڕان و هەوكردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە كێشانەوە.

٧- **هەژاری:** بەپێی هەندێك سەرژمێری سكیتزۆفرینیا لەچارەكی خوارەوەی ئابووری هەشت هێندەی چارەكی سەرەوەی ئابوورییە. ڕەنگە هۆیەكی ئەوەبێت لەهەژاردا زیاتر ڕوودات بەڵام ڕاستیەكی تریش ئەوەیە ئەوانەی چارەكی سەرەوەی ئابووری پاش ماوەیەك لەنەخۆشییەكە دێنە چارەكەكانی خوارەوە بەهۆی بێكاری و گرفتی نەگونجاندنی كۆمەڵایەتی.

٨- **هاوشانی نەخۆشییەكانی تر:** ئەگەری ڕوودانی دڵەڕاوكێ و خەمۆكی و وەسواسی زیاترە وەك لەكەسانی تر. بەپێ توێژینەوەیەك لە گۆڤاری (schizophrenia Bulletin) بڵاوكراوەتەوە لە ئازاری (٢٠٠٩) باس لە پەیوەندی نێوان سكیزۆفرینیاو نەخۆشییە دەرونیەكان دەكات ئاماژە بەوە دەكات كەئەگەری ڕوودانی حاڵەتی تۆقین لە نێوان نەخۆشانی سكیزۆفرینیا (١٥٪) و پەشێوی پاش زەبر (٢٩٪) و وەسواسی (٢٣٪) و خەمۆكی (٥٠٪) و خراپ بەكارهێنانی مڕاد (٤٧٪) ە.

٩- ئایندەی نەخۆشی سكیتزۆفرینیا

یەكێك لەو پرسیارانەی كەسوكاری نەخۆش لەپزیشكی دەكەن ئەوەیە ئایا نەخۆشەكەمان چاك دەبێتەوە؟ ئایا لەئایندەدا چی بەسەر دێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەم خشتەیە وەڵام بدەینەوە

ژ	ئاماژەیە بەئایندەی باش	ئاماژەیە بەئایندەی خراپ
١	لەكاتێكی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات دوای (٣٠) ساڵی.	لەسەرەتای تەمەندا (سەرەتای هەرزەكاری)
٢	سەرەتایەكی توند (لەماوەیەكی كورتدا نیشانەكان دەردەكەون)	سەرەتایەكی لەسەرخۆ (پلەبەپلە نیشانەكان دەردەكەون)
٣	ناوبەناو دەردەكەوێت (لەهەندێ كاتدا نیشانەكان دیارنامێنن)	نیشانەكان بەردەوامن.
٤	لەپێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە خاوەن كەسێتیەكی سەركەوتوو و گەرم گورە لەڕووی سۆزداری و كۆمەڵایەتیەوە.	پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە كەسێتیەكی لاواز و هەستەوەر و گۆشەگیرە.
٥	نەبونی كەسێكی تر لەئەندامانی خێزان كەحاڵەتی سكیتزۆفرینیای هەبێت.	بوونی حاڵەتی هاوشێوە لەخێزانەكەدا.
٦	بوونی هۆكارێكی ڕوون (ئاشكرا) كەبۆتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەكە.	نەبوونی هۆكارێكی روون (ئاشكرا) كەببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەكە.
٧	بوونی نیشانە پۆزەتیفەكان وەكو هەلوەسە و وەهم.	بوونی نیشانە نەگەتیفەكان نەبوونی ئیرادە و دابران لەكۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن.
٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی كۆمەڵایەتی.	لەدەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی كۆمەڵایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی.	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتیە.
١٠	زوو چارەسەركردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لەدەرمان و چارەسەری دەروونی و ڕاهێنانەوەی نەخۆش بۆ كۆمەڵ.	وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنها بایەخدان بەجۆرێك لەچارەسەر بەبێ گوێ دانە ڕێگاكانی تری چارەسەر.

بەپێی توێژینەوەكان لە (٩٠٪) ی نەخۆشانی سكیتزۆفرینیا دەتوانن بگەرێنەوە بۆ ناو كۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێك سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە (٥٠٪) یان

هەوڵی خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لەکاتی خەمۆکی و بوونی هەلوەسەی بیستن نزیکەی لە (١٠٪) یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت. (پێشتر باسی هۆکاری خۆکوشتن و ڕێژەی نەخۆشییە دەرونیەکان کەهاوشانن لەگەڵ سکیزۆفرینیادا باسکراوە).

وەڵامی هەندێك (١٦) پرسیاری گرنگ لەلای کەسوکاری نەخۆش یان خودی نەخۆش دروست دەبێت:

١- گرنگترین ئەو نیشانانە چیە کەبەهۆیەوە کەسوکاری نەخۆش هەست دەکەن باری هۆشمەندی کەسەکەیان تەواونیە؟

بێگومان گەلێك نیشانە هەیە کەبەهۆیەوە کەسوکاری نەخۆش یان هەندێکجار خودی نەخۆش هەست دەکات باری هۆشمەندی تەواو نیە و دەشێت تاك لەم نیشانانەی خوارەوە یەکێك یان زیاتری هەبێت:

- بایەخ نەدان بەپاکوخاوێنی.
- دڵتەنگی.
- زۆرخەوی یان بێخەوی.
- دابرانی کۆمەڵایەتی یان لاوازبوونی پەیوەندی کۆمەڵاتی.
- گۆڕانکاری کەسێتی لەماوەیەکی کورتدا.
- فرەجوڵەیی یان کەمبونەوەی جوڵە.
- کەمبونەوەی تەرکیز و نەتوانینی ڕایی کردنی کێشە ئاسانەکانی ڕۆژانە.
- زۆر ڕۆچوون لەئایندا یان بایەخدان بەجادوو (سیحر).
- هەندێك چالاکی نامۆ.
- دژایەتی چاوەڕوان نەکراو.
- خەمساردی و گوێ نەدان بەکێشە گرنگەکان.
- دابەزینی ئاستی زانستی و چالاکی.

- خراپ بەکارهێنانی مڕادو ئەلکحول.
- بیرچونەوە و وونکردنی کەلوپەل.
- هەڵچون و توڕەبونی لەناکاو بەرامبەر ئەوانەی ئامۆژگاری دەکەن.
- دابەزینی لەناکاوی کێش.
- نوسینی زۆری بی واتاو بێسود.
- پێکەنینی بێهۆ و نەگونجاو یان ساردی سۆزداری.
- ڕەفتاری شاز و نامۆ.
- مانەوە لەباری نائاسایی.
- خۆبریندارکردن یان هەڕەشەی خۆکوشتن.
- ملهوری و نەبونی نەرم و نیانی.

٢- خێزان چۆن دەتوانێت ڕۆڵی پۆزەتیفیانەی هەبێت لەچارەسەری نەخۆشییە سکیزۆفرینیادا؟

لەسەرەتا دەبێت خێزان بزانێت پێویستیان بەشارەزایی تەواو هەیە لەبارەی نەخۆشییەکە، هەروەها ئارام گرتنی تەواوو یەکڕایی لەهەڵوێست و چارەسەردا.

- پێویستە بەئاگابن لەنیشانەکانی نەخۆشییەکە تاکو بەزووترین کات سەردانی پزیشکی پێ بکەن.

• كاتێك نەخۆش بۆ ماوەیەك لەنەخۆشخانە دەبێت و پاشان دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە پێویستی بەماوەیەك هەیە تا سەرلەنوێ لەگەڵ كەشوهەوای ماڵەوە رادێت، بۆیە زۆر گرنگە لەو ماوەیەدا بەئاگابیت لە:

• تێكەڵ نەكردنی خێرایی بەدەوروبەر بەتایبەتی شوێنی قەرەباڵغ و نەخوازراو لەهەمان كاتدا رێگە بەوە نەدەیت توشی دابرانی تەواو ببێت.

• چاودێری نەكردنی بەشێوەی بەردەوام ڕەنگە لەهەندێك كاتدا پێویستی بەچاودێری هەبێت بەڵام كاتێك بەهەندێك چالاكی ئاسایی هەڵدەستێت پێویست ناكات هەمیشە بیخەیتە ژێر چاودێریەوە چونكە هەست بەوە دەكات و ئەگەری توڕەبوونی زیاتر دەبێت.

• هەرەشە نەكردن لەنەخۆش بەوەی سەرلەنوێ لەنەخۆشخانە دەتخەوێنمەوە تاكو لەنەخۆشخانە نەترسێت و رقی لەپزیشك و كارمەند نەبێتەوە بەڵكو بەپێچەوانەوە هەوڵی هاندانی بدە و سوپاسی و ستایشی نەخۆشخانەو كارمەندەكان لەبیرمەكە و چەخت بخەرە سەر خاڵەباشەكانی كەلەماوەی مانەوەی لەنەخۆشخانەدا بەدەستی هێناوە.

• داوامەكە لەنەخۆش ڕەفتارەكانی بگۆڕێت و سەرزەنشتی مەكە چونكە ئەو ڕەفتارانە نیشانەی ترسنۆكی یان لاوازی كەسێتی یان خۆپەرستی یان دڵرەقی نیە بەڵكو بەشێكە لەنەخۆشییەكەی وەك چۆن یەكێك توشی بەرزبونەوەی پلەی گەرما بوبێت ناتوانێت پلەی گەرمیەكەی دابەزێنێت یان یەكێك قاچی شكابێت ناتوانێت بڕوات هەمان ڕاڤەكردن بۆ نیشانەكانی سكیزۆفرینیاش ڕاستە. بەڵكو دەتوانیت هاوكاری بیت لەوەی ڕاستیەكانی بۆ روون بكەیتەوە و سروشتی نەخۆشییەكەی تێبگەیەنیت.

• یارمەتی نەخۆش بدە تا شتە ڕاستەكان تێبگات، یەكێك لەگرفتە سەرەكیەكانی ئەوانەی نەخۆشی سكیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن لەنێوان و ڕاستی و ناڕاستیدا جیاكاری بكەن و دەشێت حاڵەتی وەهم (و / یان) هەلوەسەیان هەبێت كەكاریگەری ئاشكرایان هەبێت لەسەر ڕەفتار و گوفتاریان، هەوڵمەدە درۆی لەگەڵدا بكەیت بەڵكو بەشێوەیەكی ئاسان ڕاستیەكانی بۆ روون بكەرەوە، كاتێك ڕەفتارێكی هەڵەدەكات هەوڵبدە تێیبگەیەنیت ئەمە هەڵەیە و تۆ رقت لەهەڵەكانێتی نەك لەخۆی.

• هەوڵبدە لەجیهانی گۆشەگیری و دابران رزگاری بكەیت و ئاشنای بكەیت بەدەوروبەر لەڕێگەی چونەدەرەوە یان سەردانی كەسوكار بەڵام بەبێ زۆرلێكردن، بەڵكو وای لێبكە حەز بەو كارانە بكات و كاتێك ئەو داوای دەكات بەشێوەیەكی دروست و دوور لەهەڵەشەیی داواكەی بۆ جێبەجێ بكە. ئەگەر نەیتوانی كارەكە بكات پاش ئەوەی پەیمانی دابوو سەرزەنشتی مەكە و ڕەخنەی توندی لێمەگرە بەڵكو هەوڵبدە پۆزشی بۆ بێنیتەوە و داوای لێبكە بۆ جاری ئاینده پەیوەست بێت بەپەیمانەكانیەوە.

• بەپێی ڕەفتارە باش و جوانەكانی پاداشتی بدەرەوە نەك زۆر زیاتر لەوەی كەپێویستە یان هەوڵ مەدە كارەكانی بێنرخ بكەیت.

• هەوڵمەدە داوای كارێك یان چالاكیەك لەنەخۆش بكەیت لەكاتێكدا دڵنیایت سەركەوتوو نابێت، چونكە ئەمە كاریگەری دەبێت لەسەر نەخۆش متمانەی بەخۆی كەم دەبێتەوە و زیاتر گۆشەگیر دەبێت و ناتوانێت بڕیاربدات.

• ڕێگەمەدە نەخۆش بەهۆی نەخۆشییەكەیەوە شتێك بەدەست بێنێت كەشایەنی نیە چونكە هەندێك لەنەخۆشەكان خۆیان دەكەن بەبار بەسەر كەسوكاریانەوە بۆیە زۆر گرنگە لەهەندێك بڕیاردا زۆر سور و یەكرابیت.

• ئەو پەیمانانەی دەیدەیتە نەخۆش هەوڵبدە جێبەجێیان بكەیت و خۆت بەدوور بگرە لەپەیمانی درۆ.

• پێویستە دڵنیابیت لەوەی نەخۆش بەشێوەیەكی دروست و ڕێكوپێك دەرمانەكانی بەكاردێنێت.

• سووربوون لەوەی لەكاتی خۆیدا سەردانی پزیشكەكەی بكاتەوە بۆ ئاگابوون لەحاڵەتەكەی و دڵنیابە ئەو ماندوو بونەی ئەمڕۆ دەیكێشیت بەبردنی نەخۆشەكە سبەینێ زۆر بەئارامتر دەژیت. پشتگوێ خستنی دەرمان و سەردانەكان لەئایندەدا چەند هێندە ماندوو شەكەتت دەكات كاتێك حاڵەتەكەی بۆ دێتەوە.

• خێزان ڕۆڵی گەورەی هەیە لەباشتربوون و كەمتر سەرهەڵدانەوەی حاڵەتەكە بۆیە هەوڵ بدە لەو خێزانانە بیت كەبەشێوەی دروست و زانستی هەڵسوكەوت لەگەڵ نەخۆشەكەت دەكەیت.

• هەر پرسیارێكت هەبوو لەمەر ئێستاو ئایندەی نەخۆشەكە لەپزیشك یان چارەسازی دەرونی بپرسە.

٣- چ تەمەنێك زیاتر توش دەبێت؟ ئایا لەمنداڵدا ڕوودەدات؟

زیاتر تەمەنی (١٦ – ٢٥) ساڵی ئەگەری توشبونی هەیە لەمێینەدا كەمێك لەو تەمەنە دواتر، دوای تەمەنی (٤٠) ساڵی ئەگەری ڕودانی كەمە و لەمنداڵدا هەندێك حاڵەت لەتەمەنی (٥) ساڵیدا تۆماركراوە.

٤- چی بكەم ئەگەر هەندێك لەو نیشانانەم هەبوو؟

مەرج نیە هەر كەسێك یەكێك یان زیاتر لەو نیشانانەی هەبوو حاڵەتی سكیزۆفرینیای هەبێت بەڵام ئەگەر هەندێك لەو نیشانانەت هەیەو كاریگەری لەسەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتیت دروست كردووە دەتوانیت سەردانی پزیشكی نەخۆشییە دەرونی و هۆشمەندیەكان بكەیت بۆ دڵنیابوون.

٥- ئەگەر ئەم حاڵەتەم هەبێت دەتوانم منداڵ بخەمەوە یان وا باشترە منداڵم نەبێت؟

نەخۆشی سكیزۆفرینیا برێك كاریگەری بۆماوەی هەیە بەڵام بەو جۆرە نا كەمنداڵ نەخەیتەوە یان تەنانەت نەچێتە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە، پێویستە ئەم پرسیارانە لەخۆت بكەیت پێش ئەوەی بڕیار بدەیت یان ڕاستر دەبێت كەسوكارت وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە پێش ئەوەی بڕیاری ئەوە بدەن بەرێزت هاوسەرگیری بكەیت.

- ئایا حاڵەتەكەت جێگیرەو دەتوانیت كاروكاسپی بكەیت؟
- ئایا دەتوانیت بەرپرسیارێتی هاوسەرگیری، باوكایەتی یان دایكایەتی بگریتە ئەستۆ.
- ئایا هاوسەرەكەت لەسروشتی حاڵەتەكەت تێدەگات و یارمەتی دەرت دەبێت لەچارەسەردا؟
- ئایا لەناو خێزانەكەتدا جێی متمانەیت و متمانە بەوان دەكەیت یان بەردەوام گومانت هەیەو ناتوانیت باوەڕ بەچواردەور بكەیت؟
- ئایا ئەگەر بەرامبەرەكەت ئەم حاڵەتەی تۆی هەبێت و تۆ تەندروست بیت ڕازی دەبیت هاوسەرگیری لەگەڵدا بكەیت؟

سەرەرای ئەمانە ڕێژەی ئەوەی منداڵەكەت حاڵەتی سكیزۆفرینیای توشبێت بەم جۆرەیە:

ڕێژەی خەڵكی ئاسایی	٪١
ئەگەر یەكێك لەباوان سكیزۆفرینیای هەبێت	٪١١
ئەگەر هەردوو باوان حاڵەتەكەیان هەبێت	٪٣٣
ئەگەر خاڵ یان مام حاڵەتەكەی هەبێت	٪٣

٦- ئایا بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان دەبێتە هۆی سكیزۆفرینیا؟

بەكارهێنانی هەندێك دەرمان و مادەی هۆشبەر دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی زوهان بەتایبەتی هەلوەسەی بیستن یان بینین ئەم حاڵەتە زۆرجار لەماوەیەكی كورتدا پاش ڕاگرتنی دەرمانەكە نامێنێت بەڵام لەهەندێك كەسدا حاڵەتە بەردەوام دەبێت و لەگەڵیدا هەندێك نیشانەی تری سكیزۆفرینیا بەدەردەكەون.

٧- ئایا ئەوەی نەخۆشی سكیزۆفرینیای هەیە بەرپرسیاری یاسای لەئەستۆ دەگرێت لەكاتی ئەنجامدانی تاواندا؟

لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی تاوان پشت دەبەستێت بەجۆری تاوانەكە و باری دەروونی ئەو كەسە پێش و لەكات و دوای تاوانەكە و پاڵنەرەكانی ئەو تاوانە چین.

مەرج نیە هەر کەسێك نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبێت بەرپرس نەبێت، بەڵکو لەهەندێك حاڵەتدا بەرسیارێتی تەواو لەهەندێکی تردا نیمچە بەرپرسیاری و لەهەندێك حاڵەتدا لەبەرپرسیارێتی دەبەخشرێت.

بۆ نمونە ئەگەر نەخۆشێك حاڵەتی خانە گومانی هەبێت کەکەسێك یان کەسانێك هەن دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن و نەخۆش لەژێر کاریگەری ئەم گومانەدا تاوانێك ئەنجام دەدات بەرپرسیارێتی کەمترە لەوەی کەبەبێ بوونی گومان هەمان تاوان دەکات.

دەشێت هەندێکجار جۆری تاوانەکە پەیوەندی بەجۆری گومانەوە نەبێت وەك ئەوەی نەخۆش هەڵدەستێت بەفریودانی کەسانی تر یان دزیکردن لەم بارەدا وەك کەسێکی ئاسایی بەرپرسیارێتی دەخرێتە ئەستۆ.

٨- ئایا باوان بەرپرسن لەتوشبوون؟

جاران هەندێك لەوباوەڕەدا بوون پەروەردەی باوان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر توشبوون بەڵام ڕاستیە زانستیەکانی ئەمڕۆ هەمان بۆچوون ناسەلمێنێت، ناتوانرێت لۆمەی باوان بکرێت لەتوشبوون بەڵام دەتوانرێت ڕۆڵی گەورەیان پێببەخشرێت لەپرۆسەی چارەسەردا.

٩- زۆرجار باس لەوە دەکرێت لەچارەسەری نەخۆشییە دەروونیەکاندا چارەسازی دەرونی ڕۆڵێکی گەورە دەگێرێت بەڵام وەك دەزانین سکیزۆفرینیا حاڵەتێکی هۆشمەندییە ئایا چارەسەری دەرونی هیچ سودێك دەگەیەنێت؟

گومانی تێدا نیە کەبەکارهێنانی دەرمان بەیەکێك لەرێگە کاریگەرەکانی چارەسەر دادەنرێت بەڵام دەبێت دڵنیابین لەوەی چارەسەری دەرونی بەبەشێکی گرنگ و پێویستی چارەسەر دادەنرێت.

دەتوانرێت زیاتر لەشێوازێکی چارەسەری دەرونی بەکاربهێنرێت وەکو چارەسەری دەرونی تاکی، چارەسەری دەرونی خێزانی، بەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەرونی.

• بەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەروونی:

ئامانج لەبەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەرونی گەشەپێدانی توانا ڕەفتاری و کۆمەڵایەتی و پیشەییەکانی نەخۆشە بۆ ئەوەی بگاتە باشترین ئاست تاکو بتوانێت بگەڕێتەوە ناو کۆمەڵگە چونکە نەخۆش هەندێك لەتواناکانی لەدەست نادات و دەتوانرێت لەڕێگەی گەشەپێدانی ئەو بەشانەوە بگەڕێنرێتەوە بۆ ژیانێکی ئاسایی یان نزیکە ئاسایی.

زۆرجار بەرنامەکانی ڕاهێنانەوە لەیەکێك لەنەخۆشخانەکان یان سەنتەرەکانی ڕاهێنانەوە بەرنامە ڕێژی بۆ دەکرێت و ئەم بەرنامەیەش لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە چونکە مەرج نیە سەرجەم نەخۆشەکان هەمان نیشانە و پلەی پەککەوتەییان هەبێت، بۆیە بەپێی حاڵەتەکە بڕیاری بەرنامەی گونجاوی بۆ دەدرێت.

زۆر گرنگە نەخۆش هەڵسەنگاندنی تەواوی بۆ بکرێت لەرووی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و ئاستی زیرەکیەوە تاکو بتوانرێت بەپێی پێویستی ئەو نەخۆشە بەرنامەی بۆ دابنرێت و لەهەمان کاتدا بەپێی خشتەیەکی گونجاو ئاستی بەرەو پێشچوون دیاری بکرێت.

دەبێت بەرنامەی ڕاهێنانەوە کاری دەست و وەرزش و چالاکی کۆمەڵایەتی و هونەری و چالاکی و کاری ڕۆژانە و بابەتی زانستی و کومەڵایەتی و ئاینی و چارەسەری کێشەی ڕۆژانە لەخۆبگرێت. مەرج نیە هەموو نەخۆشێك لەسەرجەم چالاکیەکاندا بەشداری بکات بەهاوسەنگی دەشێت باری دەرونی و جۆری نەخۆشییەکەو تەمەن و تواناکانی نەخۆشخانەکە و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی خێزان کۆمەڵە هۆکارێك بن وا بکەن بەرنامەکە برێك دەستکاری بکرێت بەپێی پێویستی نەخۆشەکە.

• چارەسەری دەرونی تاك:

لەڕێگەی جەلسەی دەرونی (دانیشتنی دەروونی) لەنێوان نەخۆش و چارەسازی دەرونی بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە چارەسەری دەرونی پاڵپشتی کاریگەرترە لەجۆرەکانی تر.

زۆر گرنگە چارەسازی دەرونی پێش دەستپێکردنی جەلسە و بڕیاردان لە بەکارهێنانی جەلسەی دەرونی بۆ نەخۆشی سکیزۆفرینیا ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکان بکات بۆ بڕیاردان لەوەی ئەم نەخۆشە سودمەند دەبێت لە پرۆسەی چارەسەرکردن چونکە مەرج نیە بتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان بەکاربهێنرێت بەڵکو لە هەندێك حاڵەتدا ژیانی نەخۆش و چارەسازی دەرونی دەکەوێتە مەترسیەوە زیاتر لە نمونەیەکیش هەیە کەلەلایەن نەخۆشەوە ئازاری چارەساز دراوە.

- نەبونی خودبینی و رازی نەبوون بەوەرگرتنی چارەسەر.
- سکیزۆفرینیای بەتەختەبوون.
- هەوڵی خۆکوژی.
- توندوتیژی بەرامبەر کەسانی تر و کەلوپەل.
- ڕەفتاری نەشیاو کەدژی دابونەریتی کۆمەڵایەتی بێت.
- ڕەتکردنەوەی خواردن و خواردنەوە کەمەترسی لەسەر ژیانی دروست بکات.
- ئەگەر نەخۆش بەتەنیا بێت دڵنیا نەبین لەوەی چارەسەر بەکاردەهێنێت یان نا.
- حاڵەتی هەڵچونی توند یان دابرانی تەواو یان بێئاگایی.
- کاتێك نەخۆش پێویستی بەڕاهێنانەوەی دەرونی بەکۆمەڵ هەبێت یان پێویستی بەناوەندی چارەسەری بەکۆمەڵ هەبێت.

١٤- مەبەست لەزاراوەی زوهان چیە؟ هەندێك كات دەڵێن نەخۆشەکەتان زوهانی هەیە نەك سکیزۆفرینیا؟

ئەو نەخۆشەی حاڵەتی زوهانی هەیە نیشانەکانی هاوشێوەی سکیزۆفرینیایە واتە تاك هەلوەسە یان گومان یان نارێکی ئاخاوتن و ڕەفتاری هەیە بەڵام حاڵەتەکەی تەنها ماوەی کەمتر لەمانگێك دەخایەنێت و پاشان دەگەڕێتەوە هەمان حاڵەتی پێشووی لەڕووی پیشەیی و کۆمەڵایەتیەوە هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نابێت، زۆرجار لەئەنجامی فشاری ژیان یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەرکەوتنی سەرەوە دروست دەبێت.

١٥- سکیزۆفرینی فۆرم (هاوشێوەی سکیزۆ) چیە؟

ئەم حاڵەتەش نیشانەکانی هاوشێوەی سکیزۆزفرینیایە بەڵام ماوەی بوونی نیشانەکان لەمانگێکەوە بۆ شەش مانگ دەخایەنێت و تاك پاش ئەو ماوەیە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی و هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نابێت و باری پیشەیی و کۆمەڵایەتی ئاسایی دەبێتەوە وەك پێش حاڵەتەکە.

١٦- مەبەست لەسکیزۆفرینیای سۆزداری چیە؟

تاك لەم حاڵەتەدا سەرجەم نیشانەکانی سکیزۆفرینیای هەیە هەروەها لایەنی کەم ماوەی دوو هەفتە نیشانەی پەشێوی مەزاجی پێوەدیارە (خەمۆکی یان شادی) سەرەڕای بوونی نیشانەکانی سکیزۆرفرینیا شێوازی چارەسەری ئەم حاڵەتە جیاوازی هەیە لەسکیزۆفرینیا.

پەشێوی دڵەڕاوکێ.
دڵەڕاوکێی گشتی.
حاڵەتی تۆقین.
ترسی کۆمەڵاتی.
ترسی تایبەت.
ئەگۆرەفۆبیا.
پەشێوی کۆکردنەوە.
وەسواسی.
شەیدای موهەلکێشان
شەیدای لێکردنەوەی پێست
پەشێوی کۆکردنەوە.
پەشێوی فشاری کورت خایەن.
پەشێوی فشاری پاش زەبر.
دڵەڕاوکێی دابران.
پەشێوی نەگونجاندن.
سوتانی دەروونی

بەشی نۆیەم:

پەشێوی دڵەڕاوكێ
Anxiety disorder

پۆلێن كردن:

لەگەڵ بوونی جیاوازی لەپۆلێنكردنی پەشێوی دڵەراوكێ لەسەرچاوەیەكەوە بۆ سەرچاوەیەكی تر دەتوانین ئەم پۆلێنكردنەی خوارە بەئاسانترین و روونترنیان دابنێین.

١- دڵەڕاوكێی بەردەوام: حاڵەتی دڵەڕاوكێی گشتی.

٢- دڵەڕاوكێی ناوبەناو: دەكرێت بەسێ جۆرەوە

I. پەیوەندی نیە بەبارێكی دیاری كراوەوە: وەك حاڵەتی تۆقین.

II. پەیوەند دارە بەبارێكی دیاری كراوەوە: وەك حاڵەتی ترس، كەدەكرێت بەسێ جۆرەوە:

a) ترسی كۆمەڵایەتی.

b) ترسی تایبەت یان دیاری كراو یان ترسی سادە.

c) ئەگۆرەفۆبیا.

III. لەهەردوو بارەكە ڕوودەدات: وەك حاڵەتی تۆقین كەهاوشانە لەكەڵ ئەگۆرەفۆبیا.

هەندێك سەرچاوە هەردوو حاڵەتی عەمەلی (وەسواسی) و تەنگژەی فشاری پاش زەبر لەم بەشەدا پۆلێن دەكەن.

دڵەڕاوکێی گشتـــی
Generalized anxiety disorder

هەستکردن بەترس و دڵەراوکێ وەڵامدانەوەیەکی سروشتی و بەسودە لەهەندێك حاڵەت کەبەرەو رووی مرۆڤ دەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر حاڵەتێکی تازە بێت وەکو مارەبڕین و ژنهێنان و ڕۆژی تاقیکردنەوە و دیدار لەگەڵ کەسایەتیەکی گرنگ. حاڵەتێکی ئاساییە برێك هەست بەنائارامی و شڵەژان بکەیت و برێك لێدانی دڵت زیاتر بێت و تاماوەیەك هەناسەت بەئاسایی بۆ نەدرێت و دەمت ووشك بێت و تەنانەت ڕەنگی ڕوخسارت سور یان زەرد هەڵگەرێت چونکە بەهۆیەوە باشتر خۆت ئامادەدەکەیت بۆ ڕووبەڕووبونەوەکە و زیاتر زاڵدەبیت بەسەر خۆتدا، بەڵام هەندێکجار ئەم حاڵەتە لەسنوری ئاسایی تێپەردەکات و نیشانەکان زۆر زیاتر دەبن و ماوەیەکی زیاتر دەخایەنێت لەوەی لەسنوری ئاساییدا جێی بێتەوە و بەنەخۆشی ناوزەردەکرێت.

بۆیە دەتوانین بڵێین دڵەراوکێ بریتیە لەترسێکی نائاسایی کەناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێکی دەرەکیدا.

نزیکەی (١٠٪–١٥٪) ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن حاڵەتی دڵەڕاوکێیان هەیە ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکەی لە (١٠٪) یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بەپێی ﴿ نیۆگرۆشل و دوك ﴾ نزیکەی (١٩) ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەڕاوکێیان هەیە، بەپێی ﴿ هۆفلەر و ستین و هاوڕێکانیان ﴾ زیاتر لەو کەسانەدا ڕوودەدات کەجگەرەکێشن و لەخوار تەمەنی (٤٥)ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەڵاق دراون و ئاستی کۆمەڵایەتیان نزمە.

ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٣٪) و مێینە زیاتر توشدەبێت وەك لەنێرینە.

نیشانەكانی:

نیشانەكانی دڵەڕاوكێ سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە بڕێكی زۆری ئەو حاڵەتانەش كەلەم بەشەدا باس دەكرێت بڕێكی زۆر لەنیشانەكانیان هاوشێوەن بەڵام جیاوازیش هەیە لەكاتی سەرهەڵدان، بڕی توندی نیشانەكان، چۆنێتی دەستپێكردنی نیشانەكان، ماوەی مانەوەی نیشانەكان.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

كۆئەندامی هەناسە: ناڕەحەتی هەناسەدان، هەستكردن بەخنكان، هەناسەكورتێ، هەستكردن بەبوونی شتێك لەگەروودا.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون، دڵتێكەڵهاتن، دڵەسوتێ، ژان وپێچ لەریخۆڵەكان. نەمانی ئارەزووی خواردن، سكچوون، ڕشانەوە.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن، سڕبوونی دەمارەكان، لەرزین، بێخەوی، ڕەقبوونی ماسولكەكان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێڵوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەكرداری دەمارەكان لەكاتی پشكنیندا.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

پێست: سووربونەوەی ڕوخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان كاڵ بونەوەی ڕەنگ (دابەزینی فشاری خوێن)، عەرەقكردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست، گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چاو: فراوانبونی بیلبیلەی چاو.

نیشانە دەروونیەكان:

- زووتوڕەبوون.
- كەمبونەوەی تەكركیز كردن.
- كەمبونەوەی هۆشپێدان.
- بیرچونەوە.
- ترسان و شڵەژان.
- بەئاگابوون.
- هەستكردن بەگۆڕانی دەوروبەر یان هەستكردن بەگۆڕانی خود.

- نەتوانینی زاڵبوون بەسەر بیركردنەوەدا هەندێكجار جامبوون.
- ترسان لەوەی كۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات.
- ترس لەنەخۆشی دەرونی.
- ترسان لەمردن.
- دووبارەبونەوەی بیری ترسناك.
- دوورەپەرێزی لەرووداوەكان.
- گرفت لەئاخاوتندا یان تێكەڵكردنی ووشەكان.
- بێئارامی.

تێبینـــی:

زۆرگرنگە پزیشك كاتێك نەخۆش سەردانی دەكات ئەو حاڵەتانە جیابكاتەوە كەدەبێتە هـۆی دڵـەڕاوكێ چـونكە گـەلێك نەخۆشـی جەسـتەیی هەیـە نیـشانەكانی هاوشـێوەن لەگـەڵ دڵەڕاوكێدا لەهەمان كاتدا كاتێك پزیشكی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێكی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناكات بەپشكنینی زیادە پارە بەنەخۆش سەرف بكات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبكات لەبری چاكبونەوە زیاتر توشی دڵەڕاوكێی بكات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی كەنیشانەكانیان هاوشێوەی دڵەڕاوكێن

١- كۆئەندامی سوڕان: نەخۆشـییەكانی دڵ (ڕەقبـونی دیـواری دڵ) و زمانـەی دوانـەی دڵ.

٢- كۆئەندامی هەناسە: ڕەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەكانی هەناسە.

٣- كـوێرە ڕژێنــەكان: زۆری یـان كـەمی چـالاكی پـەریزادە ڕژێـن(غـودەی دەرەقـی)، دابەزینی ئاستی شەكر لەخوێندا، دابەزینی ئاستی كالیسیۆم، نیشانەی كوشین (cushing syndrome) بریتیە لەبەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی كۆرتیزۆل لەخوێندا.

٤- وەرەم: وەرەمـی پـەنكریاس، فیوكرۆمۆسـایتۆما (بریتیـە لـەبونی وەرەم (گـری) لـەرژێنی ئـەدرینالین كەدەبێتـە هـۆی زۆر ڕژانـدنی ئێپنفرین و نـۆرئێپنفرین و كەدەبنـە هـۆی بەرزبونــەوەی پەســتانی خــوێن و سەرئێــشە و خێرالێــدانی دڵ و دڵــەكوتێ و لــەرزین و عەرەقكردنەوە و سوربونەوەی روو یان بێڕەنگبوون و هێلنجدان و ڕشانەوە و ئازار لەسنگ و سكدا و مێرولەكردن و سربوونی پەلەكان).

٥- كۆئەنـدامی دەمـار: پەركـەم ئەگـەر هۆكـاری سـەرهەڵدانەكەی لەلاجانگـە بەشـی مێشكەوە بێت.

٦- **هەوکردن:** نەخۆشی سیل، تای مالّتە (حمى مالته).

٧- **گرفتی پەیوەندار بەدەرمان و مادەهۆشبەرەکان:** سەرەتای وازهێنان لەمەی خواردنەوە، دەرمانی خەوێنەر، مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە پێویستە پزیشك بەووردی پرسیاری تەواو لەنەخۆش بکات و کاتی پێویستی بداتێ تاکو بەهەڵەدا نەچێت لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکەدا ئەمە لەلایەك لەلایەکی ترەوە پزیشك پێویستی بەکاتێکی تەواوە تاکو نەخۆش هێور بکاتەوەو سروشتی حاڵەتەکەی بۆ باس بکات و هەندێك رێنمایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەندێك دەرمان هەیە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەندێك نیشانە دروست دەکەن کەهاوشێوەی نیشانەکانی دڵەڕاوکێن:

- **دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە ناڕێکی لێدانی دڵ.**
- **دەرمانەکانی کۆئەندامی هەناسە: دەرمانە فراوانکەرەکانی بۆری هەناسە.**
- **دەرمانەکانی دژەپەرکەم یان دژەپارکینسۆنیزم (پارکینسۆنیزم نەخۆشییەکی دەمارییە جیادەکرێتە بەلەرزین و رەقبون و خاوی لەسەرەتای جوڵەو ناهاوسەنگی لەوەستاندا).**
- **دەرمانەکانی دژەخەمۆکی، دژەسایکۆسس.**
- **هەندێ دەرمانی دژەزیندە (ئەنتی بایۆتیك)، دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە، سایرۆکسین بۆ نەخۆشی پەریزادە رژێن بەکاردێت..**

هۆکارەکان:

١- بۆماوە: ئەگەر یەکێك لەئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان بەپێنج هێندە زیاد دەکات. (بەشێوەی گشتی لە (٣٪) یە بەرزدەبێتەوە بۆ نزیکەی لە١٥٪)

لەدووانەی یەك هێلکەدا ئەگەر یەکێکیان حاڵەتەکەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان لە (٥٠٪) یە.

٢- پەروەردەکردنی منداڵ: بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لەئاییندەدا زیاتر توشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ ببێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لەپێویست تواناو چالاکیەکانی منداڵ سنورداربکەن یان هیچ سۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرن، برینەوەی پێش وەخت لەشیرپێدانی دایك.

٣- **تێکچوونی ئاستی گوازەرەوەکانی مێشك:** دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی مادەی کافایین کەلە قاوە و چادا هەیە، کەمی فیتامین بی ١٢، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی، هەندێك حاڵەتی تر ﴿لەم بارەدا دەبێت بەشوێن چارەسەری نەخۆشییەکەدا بگەڕێین﴾

٥- **فشار:** فشاری ئابووری بێت یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لەماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێندکار هەست بەدڵەڕاوکێ دەکات بەنەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەڕاوکێیەکەیان نامێنێت.

تێبینی: هەندێك لەسەرچاوەکان دڵەڕاوکێ دەکەن بەدوو جۆرەوە بەسود و بیٚ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەر کاتێك دڵەڕاوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکارێك سود بەخۆت بگەیەنیت و هەوڵی چارەسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێك ئەوەی پێی هەڵدەستیت بیٚ سوودبێت بەجۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندکار ئەگەر ترس و دڵەڕاوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێت و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەڵام دایکێك کوڕەکەی یان یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی درەنگ دەگەڕێنەوە بەردەوام بەناوماڵدا هاتوچۆ دەکات بەبیٚ ئەوەی هیچ بکات دەڵێت دەستم ناچێتە هیچ کارێك ئەمەیان جۆری بێسوودە.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- دڵەراوکێی زیاد لەپێویست و سەرقالبوون زۆربەی کات لایەنی کەم ماوەی یەك مانگ، سەبارەت بە هەندێك ڕووداو و چالاکی.

٢- تاك ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دڵەراوکێی سەرقاڵیەکەیدا.

٣- شان بەشانی دڵەڕاوکیٚ سیان یان (زیاتر) لەم نیشانانەی هەبێت (لەگەڵ بوونی هەنێك نیشانە لەزۆربەی کاتدا لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ).

- نائۆقرەیی، هەستکرن بە نائارامی.

• زوو شەكەتبوون.
• گرانی هۆشپێدان و بەتاڵی مێشك.
• زووهەڵچوون.
• گرژبوونی ماسولكەیی.
• گرفتی خەوتن (گرانی خەو لێكەوتن، مانەوە لە خەودا).

٤- ئەم نیشانانە بەشێوەیەكی ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٥- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان كاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٦- ئەم حاڵەتە باشتر راڤە نەكرێت بەنەخۆشییەكی دەروونی تر.

چارەسەركردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون كردنەوەی سروشتی حاڵەتەكەی.

٢- گەر پێویستی كرد و نەخۆش حەزی كرد گفتوگۆكردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەكەی سەبارەت بەحاڵەتی نەخۆشییەكە ئەنجام بدرێت و هەندێك رێنماییان بدرێتێ سەبارەت بەحاڵەتەكەو چۆنێتی هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ نەخۆشەكەدا و روونكردنەوەی ئەركی خێزان.

٣- هەندێك رێنمایی دەروونی وەكو هەناسەدان بەقوڵی و ڕاهێنانەكانی خۆخاوكردنەوە (خۆهێور كردنەوە) فێری نەخۆش بكرێت تاكو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەكەدا.

٤- فێركردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێت و هەندێك دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاكو هەست بەئارامی بكات.

٥- گەر هەر حاڵەتێكی دەروونی تر وەكو (خەمۆكی، ترس، وەسواسی) هەبوو بەپێی پێویست چارەسەر بكرێت.

٦- گەڕان بەدوای هەر کێشەیەك یان گرفتێك کەنەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی لەڕێگەی نەخۆش خۆیەوە، خێزان، هاوڕێکانی، توێژەری کۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵبدرێت ریزبەند بکرێت، پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێت هەر هێندەی توانیمان کلیلی یەك گرفت بکەینەوەو چارەسەری بکەین، ئیتر نەخۆش فێردەبێت گرفتەکانی تر خۆی چارەسەری دەکات، پزیشك و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی دەتوانن هاوکاری بکەن بەپێی پێویست.

٨- بەئاگابوون لەوەی نەخۆش پەنا نەباتە بەربەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان و ئەو دەرمانانەی لەسەری رادێت و توشی ئالودەبونی دەکات. ئەگەر پێویستی کرد بەکاریبهێنێت دەبێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەبڕێکی کەم بێت و ڕێگە نەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەبڕێکی کەم بەچارەسەرێکی گرنگی دڵەڕاوکێ دادەنرێت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

١٠-هەندێك نیشانەی دڵەڕاوکێ هەیە(وەکو دڵەکوتێ، لەرزین) ئەگەر نەخۆش بێزاربکات دەتوانین دەرمانی پێویستی بۆ بەکاربێنین بەبێ ئەوەی توشی ئالوودەبونی بکات.

ئایندەی نەخۆش:

گەر مێژووی حاڵەتەکە ماوەیەکی کورت بێت زۆربەیان چاك دەبنەوە.

گەر ماوەی شەش مانگ زیاتر بێت پێویستی بەچارەسەر هەیە بەزیاتر لەڕێگەیەك.

یەك لەپێنچیان چاك دەبنەوە و ئەوانی تر پێویستیان بەچارەسەری درێژخایەن هەیە.

ئەو کەسانەی لەگەڵ حاڵەتی دڵەڕاوکێیەکەدا ئەم نیشانانەیان هەبێت چارەسەریان ماوەیەکی زیاتر دەوێت و ئەگەری دووبارەبوونەوەی زیاترە لە کەسانی تر:

- ماخۆلان (بێنۆقرەیی).
- بیری خۆکوژی.
- نیشانەکانی هستیریا.
- بورانەوەی دەرونی.

حاڵەتی تۆقین
Panic disorder

یەکێکە لەپەشێویە دەرونیەکان، کەزۆرجار لای نەخۆش وپزیشکیش بەهەڵە دەستنیشان دەکرێت و بەنەخۆشییەکی جەستەیی دیاری دەکرێت.

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆرە:

١- نۆبەی تۆقین: لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەکیەك و لەماوەی (١٠) خولەکدا نیشانەکان دەگاتە لوتکەو نیشانەکان ماوەی (٢٠- ٣٠) خولەك دەخایەنێت زۆر بەدەگمەن ماوەی کاژێرێکی پێدەچێت. ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٨٪) ە.

نیشانەکانی تۆقین:

- **هەناسە تەنگی، دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ.**
- **هەست بەخنکان، نزیك بوونەوە لەمردن، کەسەکە دەڵێت «واهەست دەکەم خەریکە دەمرم هەناسەم بۆ نادرێت، ئەلێت وا هەستدەکەم ئێستا دڵم دەوەستێت».**
- **دەم ووشـــــــــــــکبوون، عەرەقکردنەوە.**
- **لەرزین و ڕاوەشاندن.**
- **هەستکردن بەگێژی و لاوازی و هەندێکجار بورانەوە.**
- **هەستکردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە.**
- **هەستکردن بەوەی خەریکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریکە هۆشی لەدەست بدات.**
- **سڕبوون.**
- **گەرم داهاتن یان هەستکردن بەساردبونەوە.**

٢- **حاڵەتی تۆقین:** بریتیە لەچەند نۆبەتێکی تۆقین، تاك لەترسی ئەوەی نەوەك نۆبەی تری بۆ بێت ڕێرەوی ژیانی دەگۆڕێت و زیاتر لەماڵدا گۆشەگیر دەبێت، ئەمەش کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت برەو بەرەوتی ژیانی بدات ئەگەرخوێندکار بێت یان فەرمانبەر یان هەر کاروپیشەیەکی تری هەبێت بەتایبەتی ئەگەر بژێوی کەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا کاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت.

دەشێت حاڵەتی تۆقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیا یان بەتەنها بێت.

پێوەری دەستنیشانکردن:

بەپێ مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن حاڵەتی تۆقینی هەیە:

١- نەوبەی تۆقینی چەندبارەی چاوەڕواننەکراو، نەوبەی تۆقین بریتیە لە ترسێکی توندی لەناکاو یان بێزارییەکی زۆر، لەماوەی چەند خولەکێکدا دەگاتە لوتکەو لەو ماوەیەدا تاك دەبێت چوار یان زیاتر لەم نیشانانە هەبێت:

- دڵەکوتێ، هەستکردن بەلێدانی دڵ یان خێرا لێدانی دڵ.
- عەرەقکردنەوە.
- لەرزین.
- ئازار یان گرژبوونی سنگ.
- دڵتێکەڵهاتن.
- سەرگێژبوون یان ناجێگیری، یان سوکبوونی سەر یان بورانەوە.
- هەستکردن بە گەرما یان لەرزین.
- هەستکردن بە مێروولەکردن.
- ترس لە لەدەستدانی کۆنترۆڵ یان تێکچوون.
- ترس لە مردن.

تێبینی: دەشێت هەندێك نیشانەی تر ڕوبدات (گوێ زرنگاندنەوە، ئازاری شان و مل و سەر، هاوارکردن، گریان) بەڵام ئەم نیشانانە بە یەکێك لە چوار نیشانەی دەستنیشانکردن ئەژمار ناکرێن.

٢- لایەنی کەم نەوبەیەکی توقین کەپاشتر بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر یەکێك یان ئەم دووانەی هەبێت:

• دڵەراوكێی بەردەوام یان ترس لە نەوبەی زیاتری تۆقین یان ترس لە ماكەكانی (لەدەستدانی كۆنترۆڵ، توشبوون بە نەوبەی دڵ، تێكچوون).

• گۆرانكاری گەورە بەرەو ڕەفتاری نادروستی خۆگونجاندن پەیوەندار بە تۆقینەوە (هەندێك ڕەفتار بۆخۆبەدوور گرتن لە نەوبەی تۆقین، خۆبەدوورگرتن لە هەندێك حاڵەتی ناباو)

٣- ئەم نیشانانە بەهۆی كاریگەری دەرمان، مژاد یان نەخۆشی ترەوە نەبێت (زۆر ڕژاندنی پەریزادە رژێن، نەخۆشی دڵ)

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەكرێت بە نەخۆشییەكی دەرونی تر (ترسی كۆمەڵایەتی، ترسی تایبەت، وەسواسی، پەشێوی پاش زەبر...)

تێبینی: نەوبەی تۆقین جیاوازە لە پەشێوی تۆقین بەوەی نەوبە تەنها یەكجار ڕوودەدات بەڵام پەشێوی تۆقین نەوبەكە چەندبارە دەبێتەوە بە بوونی هەمان نیشانە و هەمان مەرج بۆ دەسنیشانكردن.

هۆكاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاكی نۆرئەدرینێرجیك و كەمی چالاكی گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید و سوود وەرگرتنیان لەو دەرمانانەی كاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین بەڵگەن لەسەر كاریگەری ئەم مادانە لەهۆكاری ئەم نەخۆشییە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆكی بەتایبەتی گروپی تایبەت بەڕێگر لەگەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین وەك پارۆكستین.

٢- دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ بۆ ماوەیەكی كورت و لەژێرچاودێری پزیشكدا.

٣- چارەسەری هزری ڕەفتاری كەبەهۆیەوە دەتوانرێت بۆچونی تاك لەمەر حاڵەتەكەی و گۆڕانكاری لەڕەفتاری تاكدا بكرێت.

٤- رۆڵی چارەسازی دەرونی لەحاڵەتی تۆقیندا زۆر گرنگە كەسروشتی نەخۆشییەكە بۆ كەسەكە باس بكات و هەندێك ڕاهێنانی خۆخاوكردنەوە فێری كەسەكە بكات. زیاتر لەشێوازێك هەیە كەچارەسازی دەرونی دەتوانێت لەگەڵ نەخۆشدا بەكاری بهێنێت بەپێی ئاستی هۆشیاری و توندی نەخۆشیەكە دەگۆرێت.

ترسی کۆمەڵایەتی
Social phobia

بریتیە لەترسێکی یان دڵەڕاوکێیەکی نەگونجاو، تاك هەستی پێدەکات کاتێك بەرەو رووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کەلەلایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێت یان ڕەخنەی لێدەگیرێت یان ڕەنگە ڕەخنەی لێبگیرێت.

بەپێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەرونی لەئەمەریکا نزیکەی (٣. ٧٪) ی دانیشتوانی ئەمەریکا کەتەمەنیان لەنێوان (١٨-٥٤)ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی (٥) ملیۆن هاوڵاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لەمێینەدا زیاتر وەك لەنێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەرونی و بایۆلۆجی کاریگەری هەیە لەسەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆنمونە ئەو باوانەی کەزۆر بایەخ بەمنداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لەهەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بەترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لەمنداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لەسەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئایندەی تاك و لەسەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری روونی هەیە لەدووانەی دوو هێلکە لە (١٥٪) و لەدووانەی یەك هێلکە لە (٢٥٪).

گرنگترین هۆکاری بایۆلۆجی وەك ناهاوسەنگی لەئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید، بۆیە لەکاتی چارەسەردا پەنا دەبرێتە بەر بەکارهێنانی دەرمان.

نیشانەکانی:

دەشێت سنوردار بێ بۆ هەندێك باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆربەی بارە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لەنێو کۆمەڵە خەڵکێکدا، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، پێشوازیکردن لەمیوان، نانخواردن لەچێشتخانەی گشتیدا، ترسان لەوەی بەتەنها بچێتە ناو دوکانەوە بۆ کڕینی پۆشاك و پێداویستی، قسەکردن لەگەڵ کەسانی بەرپرسدا، بۆ نمونە دەشێت خوێندکارێك زۆر زیرەك بێت بەڵام لەپۆلدا بەشداری وەڵامی پرسیارەکان نەکات چونکە ترسی ئەوەی هەیە هەڵەبکات، لەو کاتەدا هەست دەکات هەناسەی تەنگ دەبێت و دڵی خێرا لێدەدات و دەمی ووشك دەبێت و گەلێك نیشانەی تر وای لێدەکات زیرەکی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نیشانەکان سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە

کۆئەندامی سوڕان: دڵەکوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

کۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بەخنکان.

کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون، دڵتێکەڵهاتن، ژان وپێچ لەریخۆڵەکان.

کۆئەندامی دەمار: مێرولەکردن و سڕبوونی دەمارەکان و لەرزین.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

سەرگێژبوون، بەرچاوڕەشبوون، ترسی لەدەست دانی کۆنترۆڵ، ترسی مردن، گەرم داهاتن.

هەوڵ دەدات لەو شوێن و چالاکیانە خۆ بەدوور بگرێت و بیانویەك دەدۆزێتەوە بۆ بەشداری نەکردن.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕاوکێ سەبارەت بە یەکێك یان زیاتر لەم بارە کۆمەڵایەتیانەی کەئەگەری هەیە لەلایەن کەسانی ترەوە چاودێری یان ووردەکاری بۆ بکرێت (چاوپێکەوتنی کەسانی نەناسراو، خواردن و خواردنەوە لە شوێنی گشتی، ئاخاوتن لەبەردەم کۆمەڵە کەسێك).

٢- تاك ئەترسێت لەوەی یان ڕەنگە بە شێوەیەكی شەرمەزاریكەر ڕەفتار بكات یان نیشانەكانی دڵەڕاوكێی تیادەربكەوێت ئەمەش ببێتە هۆی خراپ مامەڵەكردنی لەلایەن كەسانی ترەوە.

٣- بەرەورووبوونەوەی بارە كۆمەڵایەتیەكان دەبێتە دڵەڕاوكێ و ترسی بەشێوەیەكی نزیكە بەردەوام.

٤- تاك خۆدەپارێزێت لە بارە كۆمەڵایەتیەكان یان بەرگەی دەگرێت بە ترس و دڵەڕاوكێی زۆرەوە.

٥- ئەو ترس و دڵەڕاوكێیە بەراوورد ناكرێت بەبوونی ترسێكی ڕاستەقینە یان هەڵوێستێكی توقێنەرانە، یان لە ڕێرەوی (باری ئاسایی) ڕۆشنبیری و كۆمەڵایەتی جێی نابێتەوە.

٦- ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدوورگرتن بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر.

٧- ئەم نیشانانە بەشێوەیەكی ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٨- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان كاریگەری مادەی هۆشبەر و دەمانەوە نەبێت.

٩- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەكرێت بەنەخۆشییەكی دەرونی تر.

١٠-ئەگەر حاڵەتێكی پزیشكی هەبێت (پاركنسۆن، قەلەوی، سوتان) ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدوورگرتن پەیوەندی بەنەخۆشیەكەوە نیە یان زیادەڕۆیی تیادەكرێت.

چارەسەر:

١- چارەسەری مەعریفی و سلوكی (هزری و ڕەفتاری).

٢- تەكنیكی چارەسەركردنی دڵەڕاوكێ.

٣- ڕاهێنان لەسەر چالاكیە كۆمەڵایەتیەكان.

٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو لەژێر چاودێری پزیشكدا.

ماكەكانی نەخۆشییەكە:

ترسی كۆمەڵایەتی ئەگەرچارەسەرنەكرێت دەبێتە هۆی سنورداركردنی چالاكیەكانی ژیان وا لەتاك دەكات توشی هەندێك ناڕەحەتی و گرفت ببێ گرنگترینیان ئەمانەن:

١- بەکارهێنانی مەی و مادەهۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکەدا بەلام سات بەسات خراپتر دەبێت و گیرۆدەی زیانەکانی ئەم مادانەش دەبێت.

٢- بەزەحمەت دەتوانێت هاورێ پەیدابکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێت بۆیە لەبواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێت.

٤- نزیکەی لە (٣٤٪) بیری خۆکوژیان هەیە و لە (١٢٪) یان هەوڵی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەڵایەتی هاوشان دەبێت لەگەڵ نەخۆشییە دەرونیەکانی تردا بۆ نمونە:

(٢٠٪ -٣٥٪) یان خەمۆکیان هەیە.

نزیکەی (١٣٪) حاڵەتی تۆقینیان هەیە.

نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە

(٣٤٪) یان حاڵەتی وەسواسیان هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی نزیکەی لە (٨٠٪) یان جگە لەترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لەشەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی

- شەرم کردن کاتێك ڕوودەدات کەپەیوەندی بکەیت بەخەڵکیەوە بەلام ترس لەو کاتەو تەنانەت لەکاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات.
- شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەلام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویە.
- چارەسەری شەرم بەرێنمایی دەرونی دەبێت بەلام ترس بەرێنمایی و دەرمان.
- لەحاڵەتی شەرمدا تۆقین روونادات بەلام لەترسدا ڕەنگە رووبدات.

ئایندەی نەخۆش:

بەبەکارهینانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە (٩٠٪) یان چاکدەبنەوە. لەکاتی سەرهەڵدانەوەیدا نەخۆش دەتوانێت هەمان ڕێنمایەکانی پێشوو بەکاربێنێت.

حاڵەتێك: کوڕێکی تەمەن (٢٨) ساڵ، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لەیەکێك لەفەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە، تەنانەت لەئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لەتێکەڵ بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست

بەترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەڵ مێینەدا گفتوگۆ بکات. بەتەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەک لەترسی چاوی خەڵکی. ئەم لاوە حاڵەتی ترسی کۆمەڵایەتی هەیە، پاش چوار مانگ لەڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بەدەرمان بەتەواوی نیشانەکانی کۆتایی پێهات و ئێستا کەسێکی چالاکە لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و توانی ژیانی هاوسەری پێکبێنێت.

تێبینی: زۆر گرنگە مامۆستایانی قۆناغی بنەرەتی و ئامادەیی بەئاگابن لەم حاڵەتە و ئەو قوتابی و خوێندکارانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بیانناسنەوە و لەڕێی توێژەری دەرونیەوە ڕێنمایی بکرێن.

ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە
Specific phobia - Simple phobia

بریتیە لەترسانێکی بی پاساو لەشتێکی یان دیاردەیەکی دیاریکراو. ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (١١٪) یە، نێرینە زیاتر توشدەبێت وەك لەمێینە بەڵام ترس لەگیانداران لەمێینەدا زیاترە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- بەپێی تیۆری شیکارە دەرونی هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێکی دیاریکراو لەنەستدا بەپێی کات خۆی دەنوێنێت لەهەستدا بەترسان لەشتێکی تر.

٢- بەپێی تیۆری فێرکاری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردن لەقۆناغەکانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەکرێت لەدیاردە و شتەکانی دەوروبەر بترسێت.

٣- بۆ ماوە لەدوانەی یەك هێلکە لە (٢٥٪) لەدوانەی دوو هێلکە لە (١١٪).

جۆرەکانی:

١- ترس لەگیانداران: مشك، مار، سیسرك، کولە،... هتد لەقۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لەدیاردە سروشتیەکان: هەورە بروسکە، باران، لافاو، زریان،... هتد بەهەمان شێوە لەمنداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لەشوێنی دیاری کراو: بەرزکەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،... هتد.

٤- ترس لەخوێن، دەرزی لێدان: ترس لەبینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەڵیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لەنەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێت پاڵی پێوەبدات.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕاوکێ سەبارەت بە (سواربوونی فڕۆکە، بەرزی، ئاژەڵ، دەرزی لێدان، بینینی خوێن).

٢- بەرەورووبوونەوە دەبێتە دڵەڕاوکێ و ترسی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ..

٣- تاك خۆدەپارێزێت لە بارە کۆمەڵایەتیەکان یان بەرگەی دەگرێت بە ترس و دڵەڕاوکێی زۆرەوە.

٤- ئەو ترس و دڵەڕاوکێیە بەراوورد ناکرێت بەبوونی ترسێکی ڕاستەقینە یان هەڵوێستێکی توقێنەرانە، یان لە ڕێرەوی رۆشنبیری و کۆمەڵایەتی جێی نابێتەوە.

٥- ترس و دڵەڕاوکێ و خۆبەدوورگرتن بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر.

٦- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٧- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٨- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر.

چارەسەر:

ترسی تایبەت هەمیشە لەڕێگەی چارەسەری ڕەفتاریەوە (سلوکی) ەوە چارەسەر دەکرێت، ئەویش بە:

١- کەمکردنەوەی هەستیاری: بەوەی هێدی هێدی لەو شتەی نزیك بکەیتەوە کەلێی دەترسێت بۆ نمونە ئەگەر لەبەرزی دەترسێت هێدی هێدی و هەرجارەی نهۆمێك بەرزتر

دەروات بەهاوکاری یەکێك، یان ئەگەر لەگیاندارێك دەترسێت بەهەمان شێوە وورده وورده لەو گیانداره نزیك دەکرێتەوه.

٢- نوقمکردن: واته ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو ڕووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نمونە ئەگەر لەمشك دەترسێت دەخرێتە ژوورێکەوە کەچەند مشکێکی تێدا بێت، یان ئەگەر لەبەرزی دەترسێت دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی.

٣- ڕۆڵ بینین: هەوڵدەدرێت لەڕێگەی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوه.

مەرج نیە تەنها یەك ڕێگەی چارەسەر بۆ تاك بەکاربهێنرێت بەڵکو هەندێکجار زیاتر لە ڕێگەیەکی چارەسەرکردن بەکاردەهێنرێت بۆ نمونە منداڵێك لەوە دەترسێت کەمشك یان کوڵە ببینێت تەنها بە بینینەکەشی دەترسێت لەم بارەدا دەتوانرێت سەرەتا تەنها وێنەی ئەو گیاندارەی نیشان بدرێت پاشان بەشێوەی ڤیدیۆ چەند دیمەنێکی جوانی یاری کردنی ئەو گیاندارەی نیشان بدرێت دواتر بەشێوەی ڕۆڵ بینین کەسێکی نزیکی یان چارەساز لەگەڵ ئەو گیاندارەدا یاری بکات یان دەستی لێوەبدات دواتر داوا لەنەخۆش دەکرێت هەمان کاربکات.

ئەگۆرەفۆبیا

Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لەشوێنی کراوە بەڵام بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێت

← بازاڕو سوپەرمارکێت.

← پاس و شەمەندەفەر.

← قەرەباڵغی.

← هەر شوێنێک کەنەتوانرێت بەجێ بهێڵرێت بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج ڕاکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی هۆڵێک.

ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٢٪) دەبێت، مێینە سێ هێندەی نێرینە توش دەبێت. سیگمۆند فرۆید زانای بەناوبانگی دەرونزانی یەکێک بووە لەوانەی حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیای هەبووە (ترسی گۆرەپان)

پێوەری دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێک دەتوانین بە کەسێک بڵێین ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕوکێ سەبارەت دووان (یان زیاتر) لەمانەی خواراوە:

- بەکارهێنانی هۆکانی گواستنەوەی گشتی (ئۆتۆمۆبیل، پاس، شەمەندەفەر، کەشتی، فرۆکە).
- گۆرەپانی کراوە (شوێنی وەستانی ئۆتۆمۆبیل، بازار، پرد).
- شوێنی داخراو (دوکان، هۆلی شانۆ، سینەما).
- وەستان لە ریزدا یان لە قەرەباڵغی.

• لەدەرەوەی ماڵ بە تەنیا.

٢- تاك دەترسێت یان خۆی بەدووردەگرێت لەم شوێنانە بەهۆی گرانی رزگاربوون، یان لەبەرئەوەی یارمەتی ناگاتێ ئەگەر توشی تۆقین بوو، یان ترس لە نیشانەی ئالۆز و شەرمهێنەر (ترس لە خۆتەرکردن).

٣- ترسی گۆرەپان هەمیشە یان زۆرکات ترس و دڵەڕاوكێ دروست دەكات.

٤- تاك خۆبەدوور دەگرێت بەشێوەیەكی ئاشكرا یان داوای یاوەر دەكات لەكاتی بوونی لەو شوێنانەدا یان بەرگەدەگرێت بەلام بە ترسێكی زۆر و دڵەڕاوكێوە.

٥- ئەم ترس و دڵەڕاوكێیە بەراوورد ناكرێت بە ترسی ڕاستەقینە لە بوونی شتێكی مەترسیدار یان شوێنێكی مەترسیدار، لەرووی كۆمەڵایەتی و رۆشنبیریەوە نائاساییە.

٦- لایەنی كەم ماوەی شەش مانگ یان زیاتر دەخایەنێت.

٧- ئەم ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدووركرتنە كاریگەری ئاشكرای دەبێت لەڕووی كۆمەڵایەتی و پیشەییەوە یان لە بوارە گرنگەكانی تری ژیاندا.

٨- ئەگەر حاڵەتێكی پزیشكی تری هەبێت (پاركینسۆنیزم، هەوكردنی گەدە) ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدووركرتن، زۆر روون و ئاشكرادەبێت و زیادەرۆیی تیادەبێت.

٩- ئەم ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدووركرتنە باشتر راڤە ناكرێت بەبوونی نەخۆشییەكی دەرونی تر. (ترسی كۆمەڵایەتی، وەسواسی).

ئەگەر چارەسەر نەكرێت ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێت تاوای لێدێت زۆربەی كات لەماڵدا دەبێت و زۆر بەكەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ئاسایی نامێنێت.

لەهەندێك حاڵەتی قورسدا لەماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێت چاوەڕێیە كەی نۆبەكەی بۆ بێت؟.

ئەگۆرەفۆبیا دەشێت هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت.

بەهەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەكرێت دەتوانین هاوسەرەكەی یان یەكێك لەئەندامانی خێزان وەكو یاریدەدەری چارەساز بەكاربێنین.

وەسواسی (عەمەلی)
Obsessive compulsive disorder

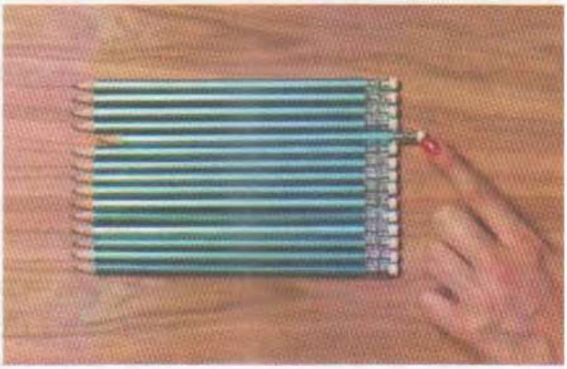
بریتیە لەسەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەرونی کەهەمان بیر، بۆ چوون، وێنە چەند بارە دەبێتەوە لەمێشکی تاکدا و دڵنیایە لەوەی لەناخی خۆیدا سەرهەڵدەدات نەك لەدەرەوە بەسەریدا بسەپێنرێت و هەوڵی بەرەنگاربونەوەی دەدات بەڵام زۆرجار بێهودەیە و ناچاردەبێت شوێنی ئەو بیرو بۆچونانە بکەوێت و کاتێکی زۆر بەو بابەتانەوە دەکوژێت. ئەگەر شوێن ئەو بیرانە نەکەوێت هەست بەناڕەحەتی دەکات و وازی لێناهێنن دووبارەو چەندبارە دەبێتەوە و ئەگەر شوێن ئەو بیرانە بکەوێت بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بەئارامی دەکات بەڵام کاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بەمێشکیدا دێت.

بۆ نمونە، تاك بەردەوام بەبیریدا دێت کەقسەی ناشرین یان ڕەفتارێکی نەشیاو یان کوفر بکات بەبێ هیچ هۆیەکی دیار، یان بەبیریدا دێت لەوانەیەبەهۆی ئەمەوە زیان بەدەوروبەر بگەیەنێت یا دووبارەکردنەوەی ژماردنی ژمارەکان بەشێوەیەکی دیاری کراو یان بەسەرا چوونەوەی کارەکانی رۆژانە زیاد لەجارێك بۆ نموونە دڵنیا بوونەوە چەندین چار لەداخستنی دەرگایەك کە سوور ئەزانێت داخراوە , هتد.........

.

هەندێکجار ئەم بارە لەسنوری بیرکردنەوە تێپەردەبێت و دەچێتە بواری کردارەوە وەکو دووبارە وچەندبارە دەست شتن هەندێکجار تاك ماوەی چەند کاژێرێك بەم کارەوە خەریك دەبێت، سەرەڕای ئەوەی دەزانێت دەستی پاکە یان ئەم کارەی زیادەڕۆیی تێدایە. چەند بارەکردنەوەی قامەت بەستن لەنوێژدا، شەوان چەند جارێك دەست دەدات لەدەرگای ژوورەکە بۆ دڵنیابوون لەداخستنی سەرەڕای ئەوەی دەزانێت کەدەرگاکە داخراوە.

ڕێکخستنی کەل وپەلەکانی بەشێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقەت کەتەنها لای تاکی واسواس مانای هەیە و لای کەسانی دەوروبەری بەنائاسایی ناو دەبرێت.



پرسیارکردنی بەردەوام (ئەی ئەگەر؟) واتە تاك بەردەوام پرسیاری ئەوە دەکات لە مێشکیدا ئەگەر وا نەبوو؟ ئەی ئەگەر وابوو؟ مەبەست لەمە ئەوەیە تاك شتەکان پێکەوە دەبەستێت بەبێ ئەوەی بنەمایەکی زانستی یان لۆژیکی بۆ ئەگەرەکانی هەبێت بۆ نمونە (ئەگەر دەست بدات لە دەرگایەکەوە لە مێشکیدا بیری بۆ دێت تۆ بڵێیت ئەو دەرگایە پیس نەبوبێت؟ تۆ بڵێیت من لەوەوە توشی نەخۆشی نەبم؟ من دواتر تەوقەم لەگەڵ کەسێکدا کرد تۆ بڵێیت ئەویش نەخۆش نەکەوتبێت؟ ئایا لەو کەسەوە چەندی تر توشی هەمان نەخۆشی بوون؟ بەدوای ئەم ئەگەرانەوە دەبێت دەیەها پرسیاری نالۆژیکی بە خەیالیدا دێت؟

ئەگەر گومانی لە کردنی کارێك هەبێت بۆ نمونە کوژاندنەوەی پلاك ئەوە بیرەکانی بەو ئاراستەیە دەڕۆن تۆ بڵێت شۆرتی کارەبا رونەدات؟ ئەبێت لەو شۆرتەوە جی بسوتێت؟ تەنها ئامێرێك یان هەموو ماڵەکە؟ چەند کەس بەو سوتانە دەسوتێن و دەمرن؟ تەنها ماڵی خۆمان یان هەموو گەڕەك؟ ئەی ئەوانەی ئاگرەکە دەکوژێننەوە چەندیان زیانیان بەردەکەوێت؟ دواتر من چیم بەسەردێت؟ دەیەها پرسیار و ئەگەری نادروست و نالۆژیکی.

هەڵگرتن و کۆکردنەوەی شتی زیادە و بێسود لەترسی ئەوەی نەك پێویستی پێیان بێت یان ڕەنگە نەتوانێت بڕیار بدات کامیان فرەیێ بدات.

هەندێکجار پەیوەندی نێوان ئەو بیرانەو ئەو ڕەفتارەی دەیکات بەروونی دیارە وەکو ئەوەی گومانی ئەوەی هەیە شتەکان پیسن بۆیە بەردەوام دەستی دەشوات یان دەست نادات لەشتەکانەوە تاکو پیس نەبێت، یان گومانی لەباوەڕی خۆی هەیە بۆیە چەندەها جار شایەتمان دووبارە دەکاتەوە و قورئان دەخوێنێت و بەردەوام نوێژ دەکات تاکو ئیمانی سەلامەت بێت، لەهەندێك حاڵەتی تردا ئەم پەیوەندیە روون نیە وەکو ئەوەی تاك هەڵدەستێت بەپۆشینی پۆشاکەکانی بەشێوەیەکی دیاری کراو و دەبێت چەند ڕەفتارێك بکات پێش لەبەرکردنی پۆشاکەکەی کەهیچ پەیوەندیەك نیە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆڕین.

ئەم حاڵەتە نزیکەی لە (٠. ٥ ٪ - ٢٪) ی خەڵکی توشی دەبن و ڕێژەی توشبونی نێرو مێ تاڕادەیەك یەکسانە. لە (٧٠٪) ی حاڵەتەکان پێش تەمەنی (٢٥) ساڵی ڕوودەدەن و لە (١٥٪) یان دوای تەمەنی (٣٥) ساڵی.

دەستنیشانکردن:

بەپێ مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن وەسواسی هەیە:

١- بوونی وەسواس یان ڕەفتاری سەپێنراو یان هەردووکیان.

بیر یان پاڵنەر یان وێنەی چەندبارە و جێگیر، کەنەخوازراوو هێرشبەرە، لای زۆربەی تاکەکان دڵەڕاوکێ و بیزاری ئاشکرا دروست دەکات.

نەخۆش هەوڵدەدات پشتگوێی بخات یان زاڵبێت بەسەریدا یان بیگۆڕێت بۆ بیر و ڕەفتاری تر (یان ڕەفتاری سەپێنراو بکات)

ڕەفتاری سە پێنراو دەبێت ئەم دوو تایبە تمەندییەی هەبێت:

• ڕەفتاری چەندبارە (شۆردنی دەستەکان، ڕێکخستن، دڵنیابونەوە) یان ڕەفتاری هزری (نوێژکردن، ژماردن، چەندبارەکردنەوەی ووشە بە بێدەنگی) کەتاك هەست دەکات دەبێت بیکات وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ وەسواسیەکەی.

• ئامانجی ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە بۆ ڕێگرتن یان کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی و نائومێدیە، یان ڕێگرتنە لە ڕووداوێکی یان کارەساتێکی ناخۆش، ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە ڕاڤەیەکی دروستی نیە بۆ ڕێگرتن یان زیادەڕۆیی تێدایە.

٢- ئەم وەسواس و ڕەفتارە سەپێنراوانە کات دەگرێت (لایەنی کەم ڕۆژانە ماوەی یەك کاژێر) یان دەبێتە هۆی نائومێدی و لاوازی توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

I. هۆکاری ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان مڕاد یان نەخۆشی ترەوە نیە.

II. ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە ناکرێت بە نەخۆشییەکی دەرونی تر (دڵەراوکێی توند، بایەخدان بە روخسار، پەشێوی ناتەواوی شێوەی جەستە،....

پۆلێنکردن:

١- **وەسواسی و خودبینیی:** تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو کردارە سەپێنراوانە هەڵەیە یان ڕەنگە ڕاست نەبێت.

٢- **وەسواسی لەگەڵ خودبینی لاواز:** تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو ڕەفتارە سەپێنراوانە ئەگەری ڕاستی زیاترە.

٣- **وەسواسی لەگەڵ نەبوونی خودبینی:** تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو ڕەفتارە سەپێنراوانە ڕاست و دروستە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- **بۆماوە:** بەڵام نەك بەو مانایەی ئەگەر باوان ئەم حاڵەتەیان هەبوو منداڵەکانیان توش دەبن بەڵکو لەو تێڕوانینەوە کەئەگەری توشبوون زیاد دەکات بۆ (٣٪-٧٪).

دوانەی یەك هێلکە (٥٠٪ - ٨٠٪) و دووانەی دوو هێلکە لە (٢٥٪).

٢- **پەروەردەکردن:** پەروەدەکردنی منداڵ لەسەرشێوازێکی تایبەت بەتایبەتی لەلایەن دایکی واسواسەوە وادەکات ئەگەری توشبوون زیاتر بێت.

٣- **ئاستی سیرۆتۆنین:** دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بۆیە لەچارەسەردا پشت بەو دەرمانانە دەبەسترێت کەئاستی ئەم مادەیە لەمێشکدا زیاد دەکەن.

زۆر گرنگە بۆ پزیشك کەئەم حاڵەتە لەتەنگژەی دڵەڕاوکێی گشتی و خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا جیابکاتەوە سەرەڕای دڵنیابوون لەنەبوونی نەخۆشی جەستەیی.

چارەسەر:

١- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەك کەهاوشان بێت لەگەڵیدا وەکو خەمۆکی.

٢- ڕوونکردنەوەی هۆکار و نیشانەکانی نەخۆشییەکە بۆ تاك وخێزانەکەی کەئەم حاڵەتە جێی ترس نیە و چارەسەر دەبێت.

٣- بەکارهێنانی دەرمانی دژە دڵەڕاوکێ بۆ ماوەیەکی کورت ئەگەر پێویستی کرد. لەژێر فشاری نەخۆش یان کەسوکاری نەخۆش بۆ ماوەی زیاتر لەپێویست بەکار نەهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پەیڕەوی کردنی ڕاهێنانەکانی خۆ خاوکردنەوە و تێفروسماندن (ایحا) بەخود تاکو زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیڕەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی کەدەدرێت بەتاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆش زۆر دەستی دەشوات یان کەکارێك دەکات دەبێت چەند جارێك دووبارەی بکاتەوە تا دڵنیابێت دەتوانرێت لەڕێگەی خشتەیەکەوە ژمارەی جارەکان وورده وورده کەم بکرێتەوە بۆ نمونە ئەگەر (١٠) جار بێت هەوڵدەدرێت هەر هەفتەی جارێك کەمبکرێتەوە یان ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاژێرێك خۆی دەشوات دەتوانێت هەر هەفتەی (١٥) خولەك لەماوەی خۆ شتنەکەی کەم بکاتەوە تا دەگاتە ئاستی ئاسایی یان نزیکەو ئاسایی. ئەگەر گومانی لەشتەکان هەبوو کەپیسن یان نەی دەتوانی دەستکاری شتەکان بکات لەو بۆچونەی کەپیسن ئەوە ریزبەندی شتەکان دەکرێت و داوا لەکەسەکە دەکرێت بەپێی توندیان ریزبەندیان بکات و هێدی هێدی هەوڵ دەدرێت زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکاندا روبدات و واباشە چارەسازی دەرونی خۆی ئامادەبێت لەکاتی ڕاهێنانەکاندا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بەبری پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کەلەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا (١٦ - ٢٤) هەفتەیە ئەگەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کەبەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی ئەو گروپەیان کەتایبەتمەندە بەکەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لەماوەی کەمتر لەساڵێدا چاك دەبنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لەسێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێت بەڵام ناوبەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بەڕێنمایی و چارەسەری درێژخایەن دەبێت.

لە (٢٠ ٪-٣٠٪) بەتەواوی چاك دەبنەوە.

لە (٤٠٪-٥٠٪) چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

لە (٢٠٪-٤٠٪) دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی وەسواسی کرداری.

٢- لەمنداڵیەوە یان لەسەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- وەسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بەجۆری وەسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی وەسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بەهیچ جۆرێك پێویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کەناوی خۆیان ناوە (مەلا) و (شێخ) چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بەهۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لەچارەسەردا کەنە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولآت ڕێگەی بەم کارەیان نەداوە.

٢- ئەم حاڵەتە نەنگی نیەو نابێتە هۆی لەدەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەڕێگەی دەرمان و جەلسەی دەرونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لەتوانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر ناڕەحەت بێت.

٦- هەوڵمەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانیت بەئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵبدە هاوڕێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

هەندێك پرسیاری گرنگ كەلای نەخۆش و لای ئەندامانی خێزان دروست دەبێت:

١- ئایا هەموو ئەوانەی وەسواسیان هەیە دەبێت بەكردار شتەكان چەندبارە بكەنەوە؟

بێگومان نەخێر، وەسواسی دوو جۆری سەرەكی هەیە جۆرێكیان تاك تەنها لەمێشكیدا شتەكان دووبارە دەكاتەوە تەنها بیر یان وێنەی بۆ دێت، لەجۆری دووەمدا تاك بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بیرانەدا بەكردەوە كارەكە یان هەندێك كردار دەكات تاكو برێك ئارام بێتەوە بۆ ماوەیەك بیرەكان وازی لێبێنن.

٢- ئایا هەر كەسێك یەكێك یان زیاتر لەو نیشانانەی هەبێت واتە ئەو نەخۆشییەی هەیە؟

دەكەوێتە سەر بڕی كاریگەری ئەو نیشانانە لەسەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتیت، هەتا نیشانەكە توند بێت ئەگەری بونی حاڵەتەكە زیاترە.

٣- ئایا ئەم نەخۆشییە نەخۆشییەكی تازەیە؟

بەڵگە مێژووییەكان ئەوە دەسەلمێنن كەمێژووی ئەم نەخۆشییە زۆر كۆنە.

٤- ئایا نەخۆشی وەسواسی نەخۆشییەكی هۆشمەندییە واتە عەقلیە؟

نەخێر حاڵەتێكی دەرونیە و تاك هەست بەخۆی دەكات كەنەخۆشە و بەشوێن چارەسەردا دەگەرێت و هۆكاری دەرونی و جەستەیی خۆی هەیە بۆ توشبون.

٥- ئایا نەخۆشی تر هەیە كەهاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشی وەسواسی؟

بەڵێ ئەوانەی نەخۆشی وەسواسیان هەیە زیاتر توشی خەمۆكی (نزیكەی لە (٦٠٪) یان لایەنی كەم بۆ جارێك توشی خەمۆكی دەبن) و ترس و دڵەراوكێ و تەنانەت بەكارهێنانی مادە هۆشبەرەكانیش دەبن.

٦- ئایا دەگوێزرێتەوە لەیەكێكەوە بۆیەكێی تر؟

نەخێر ئەم نەخۆشییە و سەرجەم نەخۆشییە دەرونیەكانی تر ئەگەری گواستنەوەیان نیە، بەڵام ئەگەری فێربونیان هەیە بەتایبەتی كاتێك دایك ئەم حاڵەتەی هەبێت و زیاتر لەپێویست بایەخ بەپاكوخاوێنی بدات ئەگەری فێربوون و لاسایی كردنەوەی لەلایەن منداڵەكانیەوە زۆرترە.

٧- هەندێکجار نەخۆش بەووشەی تەلاقەوە دەیگرێت و زۆر بیری لێدەکاتەوە ئایا بەوە تـەلاقی دەکەوێت؟

هەرچەندە بیربکەیتەوە لەتـــەلاق و لەبەرخۆتـــەوە بیلێیت هـەرگیز بەوە تـەلاق ناکـەوێت لەروانگـەی ئـەم فەرمودەیـەی پێغەمبـەرەوە (درودی خـوای لەسـەربێت) (إن الله عز وجل تجاوز عن أمـتي مـا وسوسـت بـه وحدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به) رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧. واتە خوای بالاّ دەست لەگوناهی ئومەتەکەم خوشبووە ئەوەی وەسوەسە دەکات یان لەبەرخۆیەوە قسەی پێدەکات بەمەرجێك بەکردەوە نەیکات یان لەناوخەڵکیدا باسی نەکات.

تەنانـەت بەبۆچوونی هەنـدێك لـەزانایان ئەگـەر یـەکێك نەخۆشـی وەسواسـی هـەبێت و بەزارەکی واتە بە وشـەش تـەلاق بلێت بەڵام مەبەستی نەبێت تەڵاق بدات دیسانەوە تەڵاقی ناکـەوێت، لەروانگـەی ئـەو فەرمودەیـەی پێغەمبـەرەوە (لا طـلاق ولا عتـاق فی إغـلاق) رواه أبوداود ٢١٩٣ و ابن ماجة ٢٠٤٦. مانای (إغلاق) (بەپێی پێشەوا (ابن تیمیە) واتە داخرانی دڵ و مەبەسـت نـەبوون یـان نـەزانینی ئـەوەی دەیلێیـت، وەکـو ئـەوەی مەبەسـت و ئـیرادەی نـەبێت، ئەمـەش تـەلاقی بـەزۆر و تێکـچوون و کەسـێك لـەکاتی مەسـتی و تـورەیی زۆر و هەرکەسێك مەبەستی ئەوە نەبێت یان نەزانێت چی دەڵێت دەگرێتەوە.

هـەروەها لەسـورەتی (الطـلاق) دا ئایـەتی (٧) دەفـەرموێت ﴿ لا یکلـف الله نفـسا إلا ماآتاهـا﴾، هـەروەها لەسـورەتی (التغـابن) ئایـەتی (١٦) دەفـەرموێت ﴿ فـاتقوا الله مـا استطعتم).

٨- ئایا هەموو جۆرەکانی وەسواسی نەخۆشین یان پەیوەندیان بەشەیتانەوە هەیە؟

لەئایەتەکانی قورئاندا باس لەوەسوەسـەی شـەیتان و نـەفس و انس و جن دەکرێت واتـە سەرجەم وەسوەسەکان هەمان سەرچاوەیان نیە.

سـەبارەت بەوەسوەسـەی شـەیتان لەسـورەتی (طـه) ئایـەتی (١٢٠) خـوای بەخـشندە دەفەرموێت ﴿ فوسوس إلیه الشیطان قال یادم هل أدلك علی شجرة الخلد وملك لا یبلی﴾

سەبارەت بەوەسوەسەی نەفس لەسورەتی ﴿ق﴾ ئایەتی ١٦ خوای بەخشندە دەفەرموێت ﴿ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب اليه من حبل الوريد﴾

سەبارەت بەوەسوەسەی جنۆكە و مرۆڤ لەسورەتی (الناس) دەفەرموێت ﴿من شر الوسواس الخناس. الذی یوسوس فی صدور الناس. من الجنة و الناس﴾.

وەسوەسەی شەیتان بەبەناگرتن بەخوا (استعاذة) چاكدەبێت یان لایەنی كەم كەمدەبێتەوە هەمان بار بۆ وەسوەسەی نەفسیش ڕاستە بەڵام وەسوەسەی نەخۆشی گۆڕانكاری تیا نابێت.

هەندێك لەزانا ئایینیەكان باس لەجیاوازی وەسوەسەی نەفس و شەیتان دەكەن بەوەی ئەگەر نەفست پێی خۆش بێت ئەوە وەسوەسەی نەفسە و ئەگەر پێت ناخۆش بوو وەسوەسەی شەیتانە، لەوەسوەسەی شەیتاندا هەوڵدەدات خراپەت لا جوان بكات و ئەگەر ئەو خراپەیە نەكەی هەوڵ دەدات خراپەیەكی ترت پێبكات گرنگ ئەوەیە تۆ خراپە بكەی بەڵام لەوەسوەسەی نەفسدا سورە لەسەر ئەوەی هەمان هەڵە یان تاوان بكەی هەتا ئەو تاوانە نەكەی ناچێتە سەر بابەتێكی تر.

شەیدای مووهەڵکیشان:
(Trichotillomania) (Hair Pulling Disorder)

تاك ناتوانێت كۆنترۆڵی خۆی بكات و موو لەهەر شوێنێكی جەستەی هەبێت هەڵیدەكێشێت، پێش هەڵكێشان هەست

بەنارەحەتی و فشاری ناوەكی توند دەكات كەبەهۆی ئەم ڕەفتارە برێك هێوردەبێتەوە، زیاتر مووی سەر و برۆ و برژانگ هەڵدەكەنێت بەڵام دەشێت مووی بن باڵ و سەر سنگ و ریش و سمێل و تەنانەت ناوچەی شەرمكردن هەڵكێشێت.

زۆربەی كات لەكاتی پشودان و خوێندنەوە و ڕوانینە تەلەفزیۆن و ئاخاوتن بەتەلەفۆن ئەم كارە دەكات. لەكاتی قەرەباڵغی و بونی كەسانی تر لەو شوێنەدا بەم كارە هەڵناسێت.

ئەوانەی یاری بەمووی قژیان دەكەن بەبێ هەڵكێشان ئەم حاڵەتەیان نیە.

ڕێژەی توشبوون:

لەنێوان (١٪ – ٢٪) دەبێت لەمنداڵیەوە سەر هەڵدەدات، لەهەندێك حاڵەتدا لەسەرەتای گەورەییدا. زیاتر توشی ڕەگەزی مێینە دەبێت.

نەخۆشییە هاوشانەكان:

ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە زیاتر توشی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ و وەسواسی و كەمە خەمۆكی دەبن.

چارەسەر:

بەكارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین. چارەسەری دەرونی بەشێوازی ڕەفتاری زانەكی لەشێوازەكانی تر كاریگەر ترە.

شەیدای پێست لێكردنەوە:

(Excoriation disorder) (Skin picking disorder)

هەندێك كات تاك هەست بە ئائارامی و بێزاری دەكات و چێژ لەوە وەردەگرێت كە پێستی هەندێك شوێنی جەستەی لێبكاتەوە بەتایبەتی پێستی سەر دەست و پێ، زۆرجار دەبێتە هۆی برین و ناشرینبوونی ئەو شوێنە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كە ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

- لێكردنەوەی چەندبارەی پێست كەدەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەپێست.
- هەوڵدانی چەندبارە بۆ وەستان یان كەمكردنەوە.
- كاریگەری سەرنجراكێشی دەبێت لەسەر لایەنی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.
- ئەم حاڵەتە بەهۆی مژاد (كۆكایین) یان نەخۆشی گەڕیەوە نەبێت.
- بەهۆی بوونی نەخۆشی دەرونی تر (هەلوەسە، خانە گومانی، بە نیازی زیان گەیاندن بەخود (خۆكوژی) نەبێت.

پەشێوی کۆکردنەوە
Hoarding Disorder

مەبەست لەم حاڵەتە ئەوەیە تاك ناتوانێت لەشتە زیادە و بێسودەکان خۆی رزگاربکات و هەمیشە کۆیان دەکاتەوە لەبەر ئەو باوەڕەی کەدواتر پێویستی پێی دەبێت. ئەمەش وادەکات ژیانی بەئاسانی نەڕوات وقەرەباڵغی زۆر لەماڵەکەیدا هەبێت و هەندێکجار کەرەستەی خواردن کۆدەکاتەوە کەئەگەری توشبون بە نەخۆشی زیاددەکات.هەندێکجار ئەم کەسانە ژمارەیەکی زۆر ئاژەڵی ماڵی کۆدەکەنەوە سەرەڕای ئەوەی ناتوانن بایەخی بدەنێ بەپێی پێویست.

زۆرجار تاك وابەستە دەبێت بەو کەرەستەکانەوەو ڕێگا بەکەس نادات دەستکاری بکات یان یەکێك لەو کەرەستانەی لێداوابکات بۆ ماوەیەکی کاتی.

دەشێت تاك بڕێکی زۆر کتێب و ڕۆژنامەی کۆن، پاشماوەی خواردن، دەستەسڕ، نامە، مووی سەر (قژ) بەشێوەیەکی بێسنوور کۆبکاتەوە.

هۆکار: هەرچەندە هۆکاری تەواوەتی ئەم حاڵەتە هێشتا ڕوون نیە بەڵام سەرچاوە زانستییەکان هەندێك ئەگەر دەخەنە ڕوو کەدەتوانرێت تاڕادەیەك وەك هۆکار ئەژمار بکرێت.

١- لەو باوەڕەدان لە ئایندەدا پێویستیان بەم کەرەستانە دەبێت.

٢- بایەخێکی سۆزداری زیاتر لە پێویست دەدەن بەشتەکان، دەشێت هەندێکیان بیرەوەری خۆشی هەبێت لە گەڵیدا.

٣- هەست بە ئارامی دەکەن کاتێك ئەم شتانەیان لەچواردەوردەبێت.

٤- ئەم حاڵەتە لە نێوان تەمەنی (١١ – ١٥) سەرهەڵدەدات بە تێپەربوونی تەمەن نیشانەکانی زیاتر دەبێت.

٥- کەسێتی ئەم جۆرە تاکانە بەوە جیادەکرێتەوە کە ڕاڕان و ناتوانن بریار بدەن، هەروەها ئەگەری ئالوودەبوون و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی لەنێوان ئەمانەدا زیاترە.

٦- بۆماوە بەهۆكارێكی گرنگی ئەم حاڵەتە دادەنرێت.

٧- هەندێك ڕووداوی ناخۆش ئەگەری توشبوون بەم حاڵەتە زیاتر دەكەن (مردنی ئەندامێكی خێزان، تەڵاق، لەدەستدانی كەرەستەو شمەك).

٨- لە زۆربەی حاڵەتەكاندا دابرانی كۆمەڵایەتی سیمایەكی ئاشكرای ئەم حاڵەتەیە بەهۆی هەستكردنیان بە تەنهایی.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەروونیەكان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن ئەم حاڵەتەی هەیە.

١- ئەستەمی جێگیر لە فرێدان یان لەناوبردنی پاشماوەكان بەبێ ڕوانینە نرخی كەرەستەكان.

٢- ئەم ئەستەمیە لە ڕوانگەی ئەوەی پێویستی بەو شتانە دەبێت هەروەها ئەو نارەحەتیەی توشی دەبێت ئەگەر فرێیان بدات.

٣- ئەستەمی فرێدانی ئەم كەرەستانە دەبێتە هۆی كۆبوونەوەیان و داگیركردنی شوێنی ژیان بەشێوەیەكی گەورە (زۆرجار كەسی سێیەم هەڵوێست وەردەگرێت بۆ لەناوبردنیان (ئەندامانی خێزان، كرێكارانی ژینگەپارێز، دەستەڵات).

٤- كاریگەری ئاشكرای دەبێت لەسەر ژیانی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٥- بەهۆی نەخۆشی جەستەیی (بەركەوتنی سەر، نەخۆشی بۆریەكانی خوێنی سەر، كۆنیشانەی برادەر ویلی)یەوە نیە.

٦- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە ناكرێت بە نەخۆشییەكی دەرونی تر (وەسواسی، سكیزۆفرینیا، ئۆتیزم، دواكەوتنی ئاستی ژیری).

چارەسەركردن:

پرۆسەی چارەسەركردن كارێكی قورسە چونكە ئەم كەسانە خودبینیان نیەو خۆیان بە نەخۆش نازانن.

١- دەرمان: تێبینی كراوە دەرمانەكانی ڕێگر لە گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین كاریگەری هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا.

٢- چارەسەری دەروونی: لەرێگاری رێنمایی دان بەنەخۆش و سەردان کردنی ناوبەناو بۆماڵی نەخۆش و فێرکردنی رێگای دروست بۆ رزگاربوون لە کەرەستەو پاشماوەکان.

تێبینی:

• ئەم حاڵەتە جیاوازە لە ئارەزووی کۆکردنەوەی پول یان جۆرێکی دیاری کراو لە کەرەستە (قەلەم، شخارتە) چونکە ئەم کەسانە وەك ئارەزوویەك تەنها ئەو کەرەستەیە کۆدەکەنەوەو دەیانەوێت بگەنە پلەیەکی دیاریکراو و بەشێوەیەکی جوان هەڵیدەگرن و دەیرازێننەوەو شانازی پێوەدەکەن لای دەوروبەر.

• شەیدای پەرتوك (bibliomania): بریتیە لە ئارەزوویەکی کۆنترۆڵنەکراو بۆ بوونی کتێب و هەڵگرتنی هەندێکجار بوونی زیاتر لە کۆپییەك لە هەمان کتێب بە ئومێدی ئەوەی رۆژێك لە رۆژان سودی لێببینێت، رازی نەبوون بەوەی بیدات بەکەس بۆ خوێندنەوە (خواستن بۆ ماوەیەکی کاتی) و تەنانەت رێگا نادات کەس دەستی لێبدات. زۆر هەست بە شادمانی دەکەن کاتێك لەنێوان کتێب دەبن و لەزۆربەی پێشانگاکاندا بەشێوەیەکی زیادەرۆ پەرتوك دەکرن و دەمێننەوە.

مەبەست لە هەڵگرتنی ئەم کتێبانە خوێندنەوە نیە تەنها حەزە و مەرج نیە تاك بە شێوەیەکی رێکوپێك کتێبەکان هەڵگرێت بەڵکو زۆرجار بەشێوەیەکی هەرەمەکی و شپرزەیی هەڵیان دەگرێت و رەنگە تەنها لە ژورێکدا بێت کەکتێبخانە نیە بەڵکو تەنها وەك گەنجینەیەکە بۆ هەڵگرتن.

بەناوبانگرین کەسی توشبوو بەم حاڵەتە (سۆماس فیبپ)ە کە(ساڵی (١٨٧٢) کۆچی دوایی کردووە. پاش مردنی زیاتر لە (١٦٠,٠٠٠) کتێب و دەستنوسی هەبووە. پاش (١٠٠) ساڵ لە کۆچی دوایی هێشتا لە مەزاددا کتێبەکانی دەفرۆشرا.

دەشێت هەندێجار ئەم حاڵەتە بگاتە ئاستی دزینی کتێب تاك هەست بە لۆمەکردنی خۆی ناکات لە دزینی کتێب ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (شەیدای کتێب دزین)

(Bibliokleptomania) بەناوبانگرین حاڵەتی شەیدای كتێب دزین لە مێژوودا حاڵەتی (ستیڤن بلومبرج)ە كاتێك ساڵی (١٩٩٠) دەسگیردەكرێت زیاتر لە (٢٣,٠٠٠) كتێب و دەستنوسێ دزیوە كەنرخەكەی بە نزیكەی (٥) ملیۆن دۆلار مەزەندە دەكرا.

لە مانوەڵی دەسنیشانكردن وئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم ئەم حاڵەتە بە نەخۆشی ئەژمارنەكراوە.

لەمانوەلی دیاری كردنی نەخۆشیە دەروونیەكان چاپی (١١) واتە (I.C.D11) دا هاتووە كە هۆگربوونی زیاد لەرادە بە یاریە ئەلكترۆنیەكانەوە یان/ وە تۆرەكانی پەیوەندی كۆمەڵایەتی ناودەبرێت بە پەشێوی شەیدابوون بەو دوو ئامرازەی لەسەرەوە ناویان هاتووە!!!

پەشێوی فشاری کورت خایەن
Acute stress disorder

بەپێی کتێبەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان (٣٠ ٪) ئەوانەی سەردانی پزیشکی دەرونی دەکەن سەرەڕای نیشانەی جەستەیی و دەرونی فشار هیچ نەخۆشییەکی دەرونیان نیە و زۆر زیاتر لەم ڕێژەیەش لەو نەخۆشانەدایە کەسەردانی پزیشکی هەناوی دەکەن.

بێگومان گەلێك فشار هەن لەژیانی تاکدا توشی شەکەتی و ماندوو بونی دەکەن ئەو فشارانەی ئاشکران و کورت خایەنن تاك دەیانناسێتەوە تاڕادەیەك دەزانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکات بەڵام فشارە درێژخایەنەکان بەئاسانی دەرکیان پێناکرێت و هێدی هێدی تواناکانی تاك لەناودەبەن و توشی گەلێك نەخۆشی و نەهامەتی دەکەن. گرنگترینی ئەو فشارانەش بریتین لە:

١- **فشاری کار و پیشە:**

زۆرێك لەپیشەوەران و فەرمانبەران کارەکەیان بەدڵ نیە، ناچاری وایلێدەکات ئەو کارە بکەن، نەگونجان لەگەڵ هاوەڵانی کار و کەمی داهات و زۆری ماوەی کارکردن و پێنەزانینی ماندوو بونت لەلایەن کەسانی ترەوە هەمووی بەجۆرێك لەجۆرەکانی فشار دادەنرێت.

٢- **فشاری خێزانی:**

• **جیاوازی تەمەن:** جیاوازی تەمەنی هاوسەری کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر بوونی فشار چونکە ئەو جیاوازیە وادەکات هەردوو تاك نەتوانن بەپێی پێویست چێژ لەحەزو ئارەزووەکانیان وەرگرن، دەشێت بۆ ماوەیەکی کاتی یەکێکیان ئامادەبێت واز لەحەز و خولیاکانی خۆی بهێنێت بەڵام پاش ماوەیەك گرفت و کێشەکان سەرهەڵدەدەن، ڕەنگە

هەندێك نمونەی كەم هەبێت كەدوو هاوسەر سەركەوتوو بوبێتن سەرەڕای جیاوازی تەمەن بەلام هیچ كات بوونی حاڵەتێك یان چەند حاڵەتێك ناتوانێت ئەو ڕاستیە زانستیە بگۆڕێت كەمرۆڤ ناتوانێت بەردەوام بۆ بەرامبەرەكەی بژی.

- ئاستی رۆشنبیری: جیاوازی ئاستی رۆشنبیری كاریگەری روون و راستەوخۆی هەیە لەسەر دروستكردنی فشار بەهۆی دروستبوونی جیاوازی و لێكتێنەیگەشتن لەپەروەردەی منداڵو چالاكی كۆمەڵایەتی زۆر بواری چالاكی رۆژانە.
- خولیاكان: جیاوازی حەزو خولیاكانی هاوسەر كاریگەری دەبێت لەسەر تاكی بەرانبەر و فشاری بۆ دروست دەكات.
- خراپی باری دارایی: كێشەو خراپی باری دارایی بەجۆرێكی كاریگەری فشار دادەنرێت چونكە بەم هۆیەوە فشار لەسەر هەندێك بواری تری ژیان دروست دەبێت.
-
- كێشەی بەردەوام و ئاژاوە.

٣- فشاری كۆمەڵایەتی: هەندێك چالاكی كۆمەڵایەتی پێویستی بەكات و پارەی زۆر هەیە كەلەتوانای هە موو كەس نیە.

٤- لەدەستدان:

لەدەستدانی كەسێكی نزیك، لەدەستدانی كار و پیشە، زیان لێكەوتنی دارایی یان جەستەیی، شەرو پێكدادان و ڕوداوە سروشتیەكانی وەكو لافاو و بومەلەرزە وبوركان.

٥- جەستەیی: بونی نەخۆشی درێژخایەن یان نەخۆشییەك كەچارەسەری ئاسان نەبێت یان پارەی زۆری بوێت یان چارەسەری نەبێت یان جێی شەرم بێت(وەكو ئەو نەخوشیانەی لەرێی پەیوەندی سێكسەوە دەگوێزرێتەوە یان ئەو نەخۆشیانەی هەندێك ناوچەی هەستیاری جەستە توشی دەبێت رووخسار یان هەندێك ناوچەی كۆئەندامی هەرس)

٦- فشارە ناوخۆییەكان: جیاوازی زۆر لەنێوان خودی ڕاستەقینەو خودی خوازراو و رێگری كۆمەڵایەتی و ئابوری و ئایینی بۆ بەدەستهێنانی.

فشار بەڕادەیەکی کەم پێویستە بۆ هاندانی هەستی بەرپرسیارێتی و داهێنان بەڵام هەر کاتێك لەسەرو تواناکانی تاکەوە بوو دەبێتە فاکتەری داهێزران و لەناوبردن.

نیشانەکان:

کۆمەڵێك نیشانەی جەستەیی و دەرونی و ڕەفتاری هەن کەناوبەناو لەتاکدا دەردەکەون و بێزاری دەکەن و کاریگەریان دەبێت لەسەر توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی تاك.

١- نیشانە دەرونیەکان:

- دڵەڕاوکێ.
- تورەبون.
- خەوی ناخۆش.
- شپرزەیی.
- گرفت لەبڕیاردان (ڕاڕایی).
- کەمی تەرکیز و بیرچونەوە.
- نەمانی باوەڕ بەخود.
- خۆبەکەم زانین.
- بڕیاردانی بەپەلە بەبێ لێکۆلینەوە لێی.

٢- نیشانە جەستەییەکان:

- دڵتێکەڵهاتن.
- سەرئێشە.
- خێرالێدانی دڵ.
- هەناسە تەنگی.
- ئازاری سنگ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- لەرزین.
- زۆر عەرەقکردنەوە.
- گرژبوون لەماسولکەکان.
- سکچون یان قەبزی.

٣- **نیشانە ڕەفتاریەکان:**

- توڕەبوون.
- پەنابردنە بەجگەرەکێشان.
- زۆر بەکارهێنانی چاو قاوە.
- بەکارهێنانی ئەلکحول.
- بەکارهێنانی مادەهێورکەرەوەکان.

بێگومان ئەگەرفشارەکان بەردەوام بن و تاك پەنا نەباتە بەر چارەسەر هەندێك نەخۆشی جەستەیی و دەرونی لەتاکدا بەدەردەکەون گرنگترینیان:

- برینی گەدە و دوانزە گرێ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- شەکرە.
- لاوازی جنسی.
- تێکچونی سوڕی مانگانە.
- لاوازی سستمی بەرگری.
- زوو پیربوون بەهۆی پوکانەوەی هەندێك بەشی مێشك.
- زوو چرچ بوونی پێست.
- لاوازی چالاکی جەستەیی و هۆشەنگی.
- تاك لەسەرو تەمەنی خۆیەوە بەدەردەکەوێت.
- دڵەڕاوکێی گشتی.
- خەمۆکی.

دەسنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بەکەسێك بوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە کە:

١- بەرەوڕووبوونەوەی ئەگەری مردنی راستەقینە، یان هەڕەشەکردن بەمردن، برینداری ترسناك، توندوتیژی جەستەیی لەرێی یەکێك یان زیاتر لەم رێگایانەی خوارەوە:

- بەرەورووبونەوەی راستەوخۆی ڕووداوی مەترسیدار.

• بینینی ڕووداوو كاتێك بەسەر كەسانی تردا دێت.

• زانینی ڕوودانی ڕووداوی مەترسیدار بەسەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان، لە حاڵەتی مردنی راستەقینە یان هەڕەشەكردن بە مردن لە یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان ڕووداوەكە دەبێت توندبێت یان چاوەڕواننەكراوبێت.

• بەرەورووبونـەوەی چـەندبارە یـان بەرەوڕووبونـەوەی تونـد بـۆ نـاوەرۆكی ناخۆشـی ڕووداوەكـان (یەكـەمین كەسـانێك كـەپاشماوەی جەسـتەیی مـرۆڤ كۆدەكەنـەوە، ئەفسـەرانی پـۆلیس كەبەشـێوەیەكی چـەندبارە نـاوەرۆكی دووروودرێـژی دەسـتدرێژی لەسـەر منـداڵ دەبیستن).

تێبینی: پێوەری خاڵی یەكەم، برگەی چوارەم، ئەو كەسانە ناگرێتەوە كەبەهۆی هۆكانی ڕاگەیانـدن، تەلـەفزیۆن، فلـیم، وێنـە، ڕووداوی ترسـناك دەبیـنن تـەنها لـەو كاتانـەدا نـەبێت كەدیمەنەكە پەیوەنداربێت بە پیشەكەیانەوە.

٢- بوونی نۆ یان (زیاتر) نیشانە لەم پێنج بەشەی خوارەوە:

یەكەم: نیشانەی هێرشبەر:

• بیرەوەری ناخۆش و بەئازاری چەندبارە بەبێ ویستی تاك سەبارەت بە ڕووداوەكە.

تێبینـــی: لـە منـداڵی شـەش سـاڵ و بـەرەوژوور ڕەنگـە دەربـڕین لـە ڕێگـای یـاریكردنی چەندبارەوە بێت بە بابەتی یان بەشێك لە بابەتی ڕووداوەكە.

• خەونی ناخۆشی چەندبارە كەپەیوەنداره بە ڕووداوەكەوە.

تێبینی: لە منداڵدا دەشێت خەونی ناخۆشی بێ ناوەرۆك بێت.

• فلاش باك، تاك وا ڕەفتار دەكات وەكو ئەوی ڕووداوەكە ڕوویدابێتەوە.

• نائومێـدبوونی دەروونـی تونـد بـۆ ماوەیـەكی درێـژ كاتێـك بـەرەورووی ووروژانـدنی ناوەكی یان دەرەكی دەبێتەوە كەپەیوەنداره بە ڕووداوەكەوە.

دووەم :مەزاجی نەرێنی:

• نەتوانینی دەربڕینی هەستی ئەرێنی (گەشبینیانە) بە شێوەیەكی بەردەوام.(دەربڕینی خۆشی و شادی، یان هەستی خۆشەویستی)

سێیەم: نیشانەی جیاكاری:

• هەسـتكردنی بـە گـۆڕانی خـود یـان ژینگـە (بینینـی خـود لـە ڕوانگەیـەكی تـرەوە، هەستكردن بە بێهۆشی، خاوبوونەوەی كات).

• نەتوانینی بەبیرهاتنەوەی بەشێکی گرنگی ڕووداوەکە.(دەبێت بەهۆی بەرکەوتنی سەر یان ئەلکحول یان مادەی هۆشبەرەوە نەبێت).

چوارەم: نیشانەی خۆبەدوورگرتن:

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە یادگە بەئازارەکان، بیرەکان، هەستەکان کەپەیوەندارن بە ڕووداوەکەوە.

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە هۆکارە یادگە دەرەکیەکان (کەسەکان، شوێنەکان، ئاخاوتنەکان، چالاکیەکان، کەرەستەکان) کەدەبێتە هۆی یادگەی بە ئازار و بیر و هەستی بەئازاری پەیوەندار بە ڕووداوەکە.

پێنجەم: نیشانەی وورووژاندن:

• پەشێوی نوستن، گرفت لە دەسپێکردنی نوستن، مانەوە لە خەودا، خەوی پچر پچر.

• ڕەفتاری شپرزەیی و نەوبەی توڕەیی (بەبیٚ بێزرێزیکردن یان بەبیٚ بێزارکردنی ئاشکرا لەلایەن کەسانی ترەوە) کەزۆرجار دەربدەبڕێت لەڕێگای قسەکردن یان ئازاری جەستەیی بەرانبەر کەسانی تر یان کەرەستەکان.

• بەئاگابوونی زیادەڕۆ.

• کێشەی تەرکیزکردن (هۆشپێدان).

• وەڵامدانەوەی زیادەڕۆ لەکاتی بوونی وروژاندنی دەرەکی.

٣- نیشانەکانی کۆمەڵەی دووەم لایەنی کەم (٣ ڕۆژ بۆ مانگێك) دەخایەنێت.

٤- ئەم نیشانانە کاریگەری ڕوونی دەبێت لەسەر لایەنی پیشەیی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری یان.

٥- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان بەکارهێنانی ئەلکحول و مادەی هۆشبەر یان بەرکەوتنی کاسەی سەرەوە نەبێت.

چارەسەر:

زیاتر لەرێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری فشاری دەرونی، بەداخەوە گەلێك لەئێمە بەهیچیان ئاشنا نین یان گرنگی و نرخیان نازانین. لێرەدا تەنها هەندێك لەو ڕێگە چارە و ڕێنماییانە باس دەکەین کەتاك دەتوانێت سودمەند بێت لێیان و بواری پراکتیزەکردنی هەیە.

١- **چارەسەرکردنی نیشانەکان:** لەرێگەی بەکارهێنانی دەرمان لەژێر چاودێری پزیشکدا چونکە زۆربەی دەرمانەکانی دژی دڵەراوکیٚ ئەگەری ئالودەبونیان هەیە بۆیە واباشە

دەرمانی دژەخەمۆکی بەبڕێکی کەم بەکاربهێنرێت. چارەسەری هزری و ڕەفتاری بۆ زاڵبون بەسەر هەندێك لەنیشانەکان و تورەبوندا.

٢- دانانی پلانێك بۆ بەرەنگاربونەوەی فشار.

✓ گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوە لەنەگەتیڤەوە بۆ پۆزەتیف وەك دەزانین ئەوانەی بەنەرێنی دەروانن شتەکان زیاتر توشی فشار دەبن وەك لەوانەی بەئەرێنی دەروانن، ئاساترین نمونەی ئەمەش تێروانینە بۆ پەرداخێك کەنیوەی ئاو بێت کەسی نەرێنی دەڵێت نیوەی بەتاڵەو خەفەت دەخوات بەڵام ئەرێنی دەڵێت نیوەی ئاوەو شادمانە.

✓ کاتێك هەندێك ئەرك دەزانیت لەسەروتوانای خۆتەوەیە مەچۆرە ژێر فشاری کەسانی تر و رووگیر مەبە لەوەی داوای لێبوردن بکەی کەناتوانیت ئەم کارە بکەی بەڵکو بڕیاردەر بەو لەسەرو توانای خۆتەوە کار مەگرە ئەستۆ.

✓ لەکاتی بونی کێشەیەکدا هەوڵبدە لەگەڵ کەسە نزیك و باوەڕ پێکراوەکانتدا باسی بکەیت ئەگەر کەس نەبوو دەتوانیت بەرامبەر ئاوێنە دانیشیت و بۆ خۆت بدوێیت یان بەرامبەر پەیکەرێك یان پەرەیەك بێنەو ئەوەی هەستی پێدەکەیت بینوسە، دڵنیابە بەو شێوازانە برێك هێمن دەبیتەوە و فشارەکەت روو لەکەمی دەکات.

✓ خۆ ڕاهێنان لەسەر هونەری چارەسەری فشار و کێشە بەوەی پێنوس و پەڕە(کاغەز) بێنیت و پێناسەی کێشەکەت بنوسە، هۆکاری کێشەکە، ڕێگە چارەکانی کەلەتوانادایە، سودو مەترسی هەر ڕێگەیەك پاشان لەگەڵ هاوڕێیەك یان زیاتر گفتوگۆ بکە سەبارەت بەو شتانە تاکو بزانیت کام ڕێگەیان باشترینە.

✓ ڕێکخستنی کارەکان و شمەکەکان برێکی زۆر کاتت بۆ دەگەڕێتەوە و فشارت کەمتر دەبێت لەچاو ئەو کەسانەی کاتێکی زۆر دەکوژن بەگەران بەدوای فایلێکدا.

✓ با هیواکانت سنورداربن و خەیاڵی نەبن و ئەگەری جێبەجێ کردنیان هەبێت.

✓ خشتەی دروست دابنێ بۆ کارەکانت لەگرنگەوە بۆ کەمتر گرنگ و پاشان بۆ کارە سادەکان.

✓ گۆڕینی شێوازی ژیان:

- پەیرەوی کردنی سستمێکی خواردنی دروست کەهاوسەنگی خۆراکی ڕاگرێت.
- وەرزشکردن بەشێوەیەکی دروست ئەو وەرزشەی لەگەڵ تەمەن و تواناتدا دەگونجێت.
- شێلان بەتایبەتی شان و مل. (بەڵام بە ئاراستەی ماسولکەکان و بەشێوازی زانستی دروست).

○وەرگرتنی حەمامی گەرم چونكە دەبێتە هۆی خاوبونەوە بەتایبەتی ئەو حەمامانەی كەئاوگرەی (بانو)ی هەیە.

○چێژوەرگرتن لەچالاكی تر نوێژكردن، مۆسیقا، خوێندنەوە.

○وەرگرتنی بری پێویست لەنوستن بەپێی تەمەن كەنزیكەی (٧-٨) كاژێرە.

○راهاتن لەسەر هونەری خۆخاوكردنەوە كەگرنگیەكی گەورەی هەیە لەكەمكردنەوەی فشار. لەڕێگەی هەناسەی قوڵەوە یان جەلسەی خەیاڵ بەوەی ژینگەیەكی ئارام و خۆش بۆ خۆت بسازێنیت بۆ چەند كاژێرێك یان چەند خولەكێك ڕۆژانە لەو كەشەدا بژیت كەس ناتوانێت سنوری خەونەكانت دیاری بكات و هیچ رێگرێكی ئابوری و كۆمەڵایەتی نیە بۆ ئەو حاڵەتە.

○وەرگرتنی مۆڵەت مانگانە یان كۆكردنەوەی ڕۆژەكانی مۆڵەت لەكۆتایی ساڵدا و گەشتكردن یان بەسەربردنی كات دوور لەجەنجاڵی كار.

○بیرت نەچێت گەشبینی سەرەتای ڕەوینەوەی هەموو فشارەكانە.

پەشێوی فشاری پاش زەبر
Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لەحاڵەتەکانی دڵەڕاوکێ، بریتیە لەشڵەژانێکی دەرونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بەرووداوێکی زەبراوی توند کەلەمیانەیدا هەست بەترسێکی زۆر دەکات یان رووداوێکی هاوشێوە دەبینێت کەتوشی یەکێکی تر دەبێت.

ڕێژەی توشبوون:

لەمێینەدا لەنێوان (١٠٪– ١٢٪) دەبێت و لەنێردا (٥٪ –٦٪) دەبێت. هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بەتایبەتی لەلاوێتیدا.

نیشانەکانی:

١– دوباره بونەوەی وێنەی رووداوەکە.

- ❖ **گەڕاندنەوەی بەردەوامی ڕوداوەکە لەشێوەی شاڵاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کەدەبێتە هۆی گرژی و خەمباری.**
- ❖ **دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بەڕوداوەکەوە.**

❖ وا ڕەفتاركردن یان هەستكردن بەوەی ڕووداوەكە دووبارە دەبێتەوە. (هەستكردن بەوەی لەڕوداوەكەدا دەژی یان بونی هەلوەسە یان بەهەلەڕاڤەكردنی شتەكانی دەوروبەر بەو ئاقارەی كەڕوداوەكە رودەداتەوە.

❖ گرژی دەرونی كاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو ڕوداوەی بیر دەخاتەوە.

❖ گۆڕانكاری فسیۆلۆجی كاتێك بەرەو رووی شتێك یان ئاماژەیەكی دەرەكی یان ناوەكی دەبێتەوە كەڕوداوەكەی دێنێتەوە یاد.

٢- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان: سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە

❖ هەولدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فكر و هەست و گفتوگۆیانەی پەیوەندیان بەڕوداوەكەوە هەیە.

❖ هەولدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاكی وشوێن و كەسانەی ڕووداوەكەی دێننەوە یاد.

❖ نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بەشێكی گرنگی ڕووداوەكە.

❖ كەمبونەوەی ئارەزوو و توانای بەشداری كردن لەچالاكیەكاندا بەشێوەیەكی بەرچاو.

❖ هەستكردن بەنامۆیی و دابڕان لەخەڵكی.

❖ تەسكبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بەخۆشەویستی بكات﴾.

❖ هەستكردن بەتەسكبونەوەی خەونەكانی دواڕۆژ (بیٚ باوەڕی بەرامبەر بەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێكبێنێت، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- نیشانەكانی بەئاگایی: لایەنی كەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت

❖ بەگران خەو لێكەوتن یان بەردەوام بوون لەنوستن.

❖ گرژی و نۆبەی هەڵچوون.

❖ گرفتی هۆشپێدان.

❖ زیادەڕۆیی لەبەئاگابوون.

❖ زیادەڕۆیی لەوەڵامدانەوەی جەستەیی.

سەرەڕای ئەمانە دەشێت تاك هەندێك نیشانەی تری هەبێت وەك شەرمكردن و كەمبونەوەی چالاكی كۆمەڵایەتی و هەندێك ڕەفتاری نادروست بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەكەدا وەك پەنابردنە بەر جگەرەكێشان و خواردنەوە، گرفت لەهۆشپێدان و بیركردنەوەدا، هەستكردن بەئازار لەزۆربەی بەشەكانی لەشدا بەتایبەتی ئەگەرشوێنێكی لەڕوداوەكەدا زیانی

پێگەشتبێت، دەشێت نیشانەكان هاوشان بن لەگەڵ هەندێك پەشێوی دەروونی تردا وەكو دڵەراوكێ، خەمۆكی، ترس، تۆقین........

بۆ ئەوەی یەكێك دەستنیشان بكەین بەوەی حاڵەتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی هەیە دەبێت نیشانەكانی كۆمەڵەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایەنی كەم مانگێك بخایەنێت و كاربكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتی بەشێوەیەكی ئاشكرا.

هەندێكجار ئەو رووداوە دەبێتە سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتێكی دەروونی بەتایبەتی ئەگەرتاك ئامادەباشی تێدا بێت بۆ ئەو حاڵەتە و هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن لەماوەی شەش مانگی دوای ڕوداوێكی ترسناك یان ناخۆش ئەگەری خەمۆكی بەشەش هێندە و سكیتزۆفرینیا بەسێ هێندە زیاددەكات.

دەستنیشانكردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەروونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك دەتوانرێت بەكەسێك بوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە كە:

١- بەرەوڕووبوونەوەی ئەگەری مردنی راستەقینە، یان هەرەشەكردن بەمردن، برینداری ترسناك، توندوتیژی جەستەیی لەرێی یەكێك یان زیاتر لەم رێگایانەی خوارەوە:

- بەرەورووبونەوەی راستەوخۆی ڕووداوی مەترسیدار.
- بینینی ڕووداو كاتێك بەسەر كەسانی تردا دێت.
- زانینی ڕوودانی ڕووداوی مەترسیدار بەسەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان، لە حاڵەتی مردنی راستەقینە یان هەرەشەكردن بە مردن لە یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان ڕووداوەكە دەبێت توندبێت یان چاوەڕواننەكراوبێت.
- بەرەورووبوونەوەی چەندبارە یان بەرەوڕووبونەوەی توند بۆ ناوەڕۆكی ناخۆشی ڕووداوەكان (یەكەمین كەسانێك كەپاشماوەی جەستەیی مرۆڤ كۆدەكەنەوە، ئەفسەرانی پۆلیس كەبەشێوەیەكی چەندبارە ناوەڕۆكی دووردرێژی دەستدرێژی لەسەر منداڵ دەبیستن).

تێبینی: پێوەری خاڵی یەكەم، برگەی چوارەم، ئەو كەسانە ناگرێتەوە كەبەهۆی هۆكانی ڕاگەیاندن، تەلەفزیۆن، فلیم، وێنە، ڕووداوی ترسناك دەبینن تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كەدیمەنەكە پەیوەندداربێت بە پیشەكەیانەوە.

٢- بوونی یەكێك یان (زیاتر) نیشانەكانی هێرشبەر كەپەیوەنداره بە ڕووداوەكەوە:

• بیرەوەری ناخۆش و بەئازاری چەندبارە بەبێ ویستی تاك سەبارەت بە ڕووداوەكە.

تێبینی: لە منداڵی شەش ساڵ و بەرەوژوور ڕەنگە دەربڕین لە ڕێگای یاریكردنی چەندبارەوە بێت بە بابەتی یان بەشێك لە بابەتی ڕووداوەكە.

• خەونی ناخۆشی چەندبارە كەپەیوەندارە بە ڕووداوەكەوە.

تێبینی: لە منداڵدا دەشێت خەونی ناخۆشی بێ ناوەڕۆك بێت.

• فلاش باك، تاك وا ڕەفتار دەكات وەكو ئەوی ڕووداوەكە ڕوویدابێتەوە.

• نائومێدبوونی دەروونی توند بۆ ماوەیەكی درێژ كاتێك بەرەورووی ورووژاندنی ناوەكی یان دەرەكی دەبێتەوە كەپەیوەندارە بە ڕووداوەكەوە.

• گۆرانكاری فسیۆلۆژی كاتێك بەرەورووی ورووژاندنی ناوەكی یان دەرەكی دەبێتەوە كەئاماژەبەخشە یان هاوشێوەی بەشێكی ڕووداوەكەیە.

٣- خۆبەدوورگرتن لەو شتانەی پەیوەنداری بە ڕووداوەكە لەدوای ڕوودانی ڕووداوەكە ڕوودەدات، یەكێك یان هەردوو تایبەتمەندیەكەی هەیە

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە یادگە بەئازارەكان، بیرەكان، هەستەكان كەپەیوەندارن بە ڕووداوەكەوە.

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە هۆكارە یادگە دەرەكیەكان (كەسەكان، شوێنەكان، ئاخاوتنەكان، چالاكیەكان، كەرەستەكان) كەدەبێتە هۆی یادگەی بە ئازار و بیر و هەستی بەئازاری پەیوەندار بە ڕووداوەكە.

٤- گۆرانكاری نەرێنی (سلبی) لە دەرككردن و مەزاجدا پەیوەندار بە ڕووداوەكەكە دەستی پێكردووە یان خراپتر بووە پاش ڕووداوەكە، وەك دەردەكەوێت لە دووان یان (زیاتر) لەمانەی خوارەوە:

• نەتوانینی دەربڕینی هەستی ئەرێنی (گەشبینیانە) بە شێوەیەكی بەردەوام.(دەربڕینی خۆشی و شادی، یان هەستی خۆشەویستی).

• نەتوانینی بەبیرهاتنەوەی بەشێكی گرنگی ڕووداوەكە.(دەبێت بەهۆی بەركەوتنی سەر یان ئەلكحول یان مادەی هۆشبەرەوە نەبێت).

• باوەری نەرێنی جێگیر یان زیادەڕۆ یان پێشبینی نەرێنی جێگیر یان زیادەڕۆ سەبارەت بەخود، كەسانی تر، یان جیهان(من خراپم) (ناتوانرێت متمانە بەكەس بكرێت) (جیهان جێ مەترسیە بەشێوەیەكی گشتی) (كۆئەندامی دەمارم وێران بووە بەشێوەكی گشتی).

• دەرككردنی جێگیر و گوماناوی لە هۆكار و ماكەكانی ڕووداوەكە، وا لەتاك دەكات لۆمەی خۆی یان كەسانی تر بكات.

• حاڵەتی سۆزداری نەرێنی بەشێوەیەکی بەردەوام (ترس، تووڕەیی، تۆقین، لۆمەکاری، شەرمەزاری).

• دابەزینی ئاشکرای ئاستی بەشداری کردن و بایەخدان بە چالاکیە گرنگەکان.

• هەستی نەفرەتکردن و دوورەپەرێزی لە کەسانی تر.

٥- گۆرانکاری ئاشکرا لە وورووژاندن و پەرچەکرداری وەڵامدانەوەی پەیوەندار بە رووداوەکە، دەستپێدەکات یان خراپتر دەبێت پاش رووداوەکە، دەردەکەوێت لە دووان یان (زیاتر) لەمانە خوارەوە:

• پەشێوی نوستن، گرفت لە دەسپێکردنی نوستن، مانەوە لە خەودا، خەوی پچر پچر.

• ڕەفتاری شپرزەیی و ئەوبەی تووڕەیی (بەبێ بێرێزیکردن یان بەبێ بێزارکردنی ئاشکرا لەلایەن کەسانی ترەوە) کەزۆرجار دەریدەبڕێت لەڕێگای قسەکردن یان ئازاری جەستەیی بەرانبەر کەسانی تر یان کەرەستەکان.

• بەئاگابوونی زیادەڕۆ.

• کێشەی تەرکیزکردن (هۆشپێدان).

• وەڵامدانەوەی زیادەڕۆ لەکاتی بوونی وروژاندنی دەرەکی.

• هەڵەشەیی یان ڕەفتاری لەناوبەری خود.

٦- نیشانەکانی (٢،٣،٤،٥) بەلایەنی کەم ماوەی مانگێك دەخایەنێت.

٧- ئەم نیشانانە کاریگەری ڕوونی دەبێت لەسەر لایەنی پیشەیی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری یان.

٨- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان بەکارهێنانی ئەلکهول و مادەی هۆشبەرەوە نەبێت.

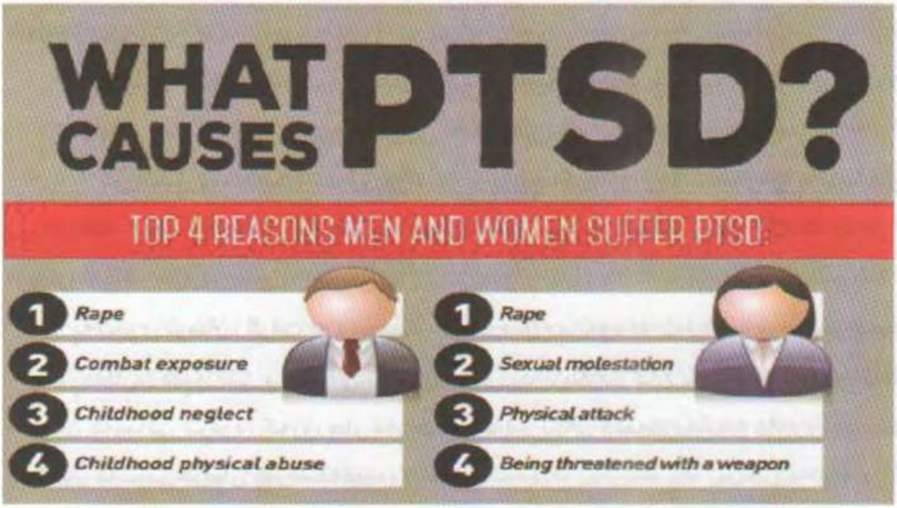
جۆرەکان:

١- **کورتخایەن:** ئەگەرنیشانەکان کەمتر لەسێ مانگی خایاند.

٢- **درێژخایەن:** ئەگەرنیشانەکان زیاتر لەسێ مانگی خایاند.

٣- **دواکەوتوو:** ئەگەرسەرهەڵدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

كێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟



١. هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.

٢. قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.

٣. ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٤. ئەوانەی توشی فڕاندن دەبن بەرەورووی دەست درێژی جەستەی یان سێکسی دەبنەوە.

٥. قوربانیانی ڕوداوی ڕێوبان، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە، کرداری تیرۆرستی.

٦. قوربانیانی ڕووداوە سروشتیەکان وەکو بومەلەرزە﴿زەمین لەرزە﴾، لافاو، بورکان.

٧. ئەو سەربازانەی لەجەنگدا بەشداری دەکەن.

٨. ئەوانەی دەستنیشان دەکرێن بەوەی نەخۆشییەکی مەترسیداریان هەیە یان پێویستیان بەنەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.

٩. لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.

١٠. لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مەرج نیە هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەم ڕوداوانەی بەسەردا هات یان بینی دووچاری تەنگژەی پاش زەبری دەرونی ببێت، وەك وتمان مێینە نزیکەی لە (١٠٪) و نێرینەش نزیکەی لە (٥٪) واتە مێ دووهێندەی نێر ئەگەری توشبوونی هەیە بەڵام هەندێك هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە:

١) ڕوداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.

٢) ڕووداوەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.
٣) پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەروونی هەبوبێت.
٤) نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاوڕێی نزیك کەهاوکاری بکات.
٥) ئەندامێکی تری خێزانەکە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەروونی هەبێت.
٦) ئەندامێکی تری خێزانەکە حاڵەتی خەمۆکی هەبێت.

هەندێك هۆکاری تر هەن وا دەکەن حاڵەتەکە خراپتر بێت گرنگترینیان:

- ئەگەر ڕووداوەکە کوتوپڕ وچاوەڕوان نەکراوبێت.
- ئەگەر ڕووداوەکە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بێت.
- کەوتنە ناو ڕووداوەکە وەکو گەمارۆیەك بێت و نەتوانیت لێی ڕزگاربیت.
- دەستکردی مرۆڤ بێت و هەڕەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبکەوێتەوەو لەنێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتە هۆی شێواوی جەستە و کەمئەندام بوون وەك لەدەستدانی دەست، قاچ، چاو...

کامیان کاریگەری زیاترە ئەو ڕوداوانەی دەستکردی مرۆڤن یان سروشتی؟

کاریگەری ئەو ڕوداوانەی دەستکردی مرۆڤن زۆر زیاترە لەڕووداوە سروشتیەکان بەهۆی ئەوەی ڕوداوە سروشتیەکان تاك بەوە سەبوری و ئارامی خۆی دەداتەوە کەدەستەڵاتی نیە و کاری خواوەندە و بەرامبەر کاری خوا هیچی پێناکرێت و کەمتر هەست بەشەرمەزاری دەکات و کەمتر لۆمە دەکرێت لەلایەن کەسانی ترەوە ئەمە وای لێدەکات پاڵپشتی زیاتر بێت و کەسانێکی زۆر دڵنەوایی بکەن.

بەڵام ڕوداوەکانی دەستی مرۆڤ بەهێنەدەی ئەوانەی دڵنەوایی دەکەن هەمان ژمارە یان زیاتر لۆمەی دەکەن ئەی نەتدەتوانی وابکەیت؟ ئەگەر وات نەکردایە؟ ئەی نەت توانی فلانە شت بکەیت؟ ئەم ڕستانە لەبری ئەوەی برینی سارێژ بکەن زامەکانی قوڵتر دەکەن و توشی برینی دووەمی دەکەن کەکاریگەری دەروونی لەبرینەکانی ڕوداوەکە کەمتر نیە. سەرەڕای بیری تۆڵەسەندنەوە کەکاتێکی باش دەگرێت وا لەتاك دەکات ئێستای بەروونی نەبینێت و بڕیارەکانی دروست نەبێت.

كامیان كاریگەرترە یەك ڕوداو یان چەند ڕوداوێك؟

ئـــەوەی ئاشـــكرایە یـــەك ڕوداوە دەشـــێت ببێتـــە هـــۆی پەشـێوی پـاش زەبـری دەرونـی بـەڵام چـەند ڕوداوێـك دەبێتـە پەشـێوی فـشاری پـاش زەبـر - ئـالۆز، زۆربـەی حاڵەتـەكانی پەشـێوی فـشاری پـاش زەبـر لەماوەی كـەمتر لەشـەش مانگـدا چـاكدەبنەوە بـەڵام ئەوانـەی توشـی پەشـێوی فـشاری پـاش زەبـر - ئـالۆز دەبـن مـاوەی چـەند سـاڵێكیان دەوێـت بـۆ چاكبونەوە.

ڕێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی فشاری پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری ڕوداوەكە :

بێگومـان قوربانیـانی ڕوداوە جیاجیاكـان بەهـەمان ڕێـژە توشـی پەشـێوی پـاش زەبـری دەرونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێك ڕێژەیە:

١- لەسەدا (٢٪) قوربانیانی هەر ڕووداوێك.

٢- لە (٣٠٪) قوربانیانی جەنگی ڤێتنام.

٣- لە (٦٥٪) قوربانیانی دەستدرێژی ئەگەرسێكسی نەبێت.

٤- لە (٨٤٪) ئەو ژنانەی لەشێلتەرەكاندا توشی توندوتیژی دەبن.

٥- لە (٦٠٪) ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

١- جەلسەی دەرونـی: بەیـەكێك لەرێگـە چارە گرنگـەكان دادەنرێـت بەپـەیرەو كردنـی ڕێنماییەكانی چارەسازی دەرونی برێكی بەرچاو لەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

٢- بـەكارهێنانی دەرمـان: بەتایبـەتی ئـەو دەرمانانـەی كاریگـەریان لەسـەر مـادەی سیرۆتۆنین هەیە. هەروەها بۆ ماوەیەكی كورت دەتوانین دەرمانەكانی دژەدڵەراوكێ بەكاربێنین و لەهەندێك حاڵەتدا پێویستمان بەحەبی پرۆپرانۆلۆل، دژەسایكۆسس دەبێت. بێگومـان بڕ و جۆری دەرمان و ماوەی بەكارهێنانی لەلایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

ماکەکانی:

ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەشێت تاک توشی خەمۆکی، خراپ بەکارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەکان، بیری خۆکوژی و ئەگەری خۆکوشتن ببێت.

ئایندەی تاک:

چاکبونەوە ئایندەیەکی گشتیە نەک تاکوتەرا. زۆربەیان بەتەواوی چاکدەبنەوەو دەشێت بڕێکی کەمیان حاڵەتەکەیان ببێتە درێژخایەن و پێویستیان بەچارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.

پەشێوی دڵەڕاوکێی دابران
Seperation Anxiety Disorder

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتەوە تاك ناتوانێت بەتەنها بێت و دەبێت هەمیشە کەسێکی لەگەڵدا بێت لەو کاتانەی لەماڵەوەیە یان دەچێتە دەرەوە، ئەم حاڵەتە لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات.

ڕێـژەی بـوونی هەنـدێك نیـشانە زۆر بـەرزە بـەڵام ئەوانـەی دەگەنـە ئاسـتی نەخۆشـی و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەر دەبێت تەنها لە (٤٪)ە.

پەشێوی دڵەڕاوکیٚ دابڕان جیایە لە پەشێوی دابڕان کەوەك قۆناغێکی گەشەکردنی منداڵ ڕوودەدات.

هۆکار:

١- ساردی لایەنی سۆزداری باوان.

٢- کۆنترۆڵکردن، بەپێی بڕوا و متمانەی تاك بەخۆی.

٣- شێوازی پەروەردەی باوان کەتوند و ڕێگربێت لە ئازادی منداڵەکان.

دەسنیشانکردن:

بـەپێی مـانوەڵی دەسنیـشانکردن و ئامـارکردنی نەخۆشـییە دەرونیـەکان چـاپی پێنجـەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- دڵەڕاوكێ یان ترس زیادەڕۆ و نەگونجاو پەیوەندار بە بەجێهێشتنی ماڵ یان ئەو کەسانەی کەهۆگریان بووە، سەرەڕای سیان یان (زیاتر) لەمانەی خوارەوە:

• بێزاری زیادەڕۆی چەندبارە کاتێك پێشبینی یان ڕوودانی بەجێهێشتنی ماڵ یان ئەو کەسانەی کەهۆگریان بووە.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ پەیوەندار بەلەدەستدان،یان ئەگەری ڕوودانی زیان لەو کەسانەی کەهۆگریان بووە وەك نەخۆشی، بەرکەوتن، کارەسات، مردن.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ لەوەی کارەساتێکی ناخۆشی بەسەریدا دێت ئەگەر لەو کەسە دوور بکەوێتەوە کەهۆگری بووە (ونبوون، فڕاندن،ڕوودانی ڕووداو، نەخۆشی).

• ڕێگری بەردەوام یان ڕازی نەبوون بەچوون بۆ قوتابخانە یان شوێنی کار یان شوێنی تر بەهۆی ترسی دابڕانەوە.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ یان ڕێگری لەوەی بەتەنیا بێت لەماڵ یان لەشوێنی تر.

• ڕێگری بەردەوام یان ڕازی نەبوون بەوەی بنوێت لەدەرەوەی ماڵ یان بنوێت بەبێ ئەوەی کەسێکی نزیکی (کەهۆگری بووە) لە نزیکیەوە بێت.

• سکاڵای چەندبارە لە نیشانەجەستەییەکان (سەرئێشە، ئازاری گەدە، دڵتێکەڵ هاتن، ڕشانەوە) کاتێك دابڕان ڕوودەدات یان ئەگەری ڕوودانی هەبێت.

٢- ترس، دڵەڕاوكێ، خۆبەدوورگرتن، لایەنی کەم ماوەی (٤) هەفتە دەخایەنێت لەلای منداڵ و هەرزەکار، لایەنی کەم ماوەی (٦) مانگ لای پێگەشتوان.

٣- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٤- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٥- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر.(ئۆتیزم،وەهم و هەلوەسەی سکیزۆفرینیا، دڵەڕاوکێی گشتی، ترسی شوێنی کراوە)

چارەسەرکردن:

دەتوانرێت سود لەدەرمان و ڕێنمایی دەرونی وەربگیرێت لە پرۆسەی چارەسەردا بەپێی تەمەنی کەسەکە شێوازی چارەسەر دەگۆڕێت.

پەشێوی نەگونجاندن
Adjusment Disorder

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

سەرهەڵدانی نیشانەی هەڵچوون و ڕەفتاری بەهۆی فشار (فشارەکان) لەماوەی (٣) مانگدا لە دەسپێکردنی فشار(فشارەکانەوە).

١- ئەم نیشانەو ڕەفتارانە لە ڕووی کلینیکیەوە گرنگن و دەبێت یەکێك لەمانەی خوارەوەی لەگەڵدا بێت:

- بێۆمێدی ئاشکرا بەراورد ناکرێت بە توندی و چڕی فشارەکە، بەلەبەرچاوگرتنی هۆکاری دەرەکی و رۆشنبیری.
- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٢- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.ئەم حاڵەتە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر.

٣- ئەم نیشانانە بەهۆی لەدەستدانەوە نەبێت (پرسەباری).

٤- هەرکاتێك فشارەکە کۆتایی هات نیشانەکان (٦) مانگ زیاتر ناخایەنێت لە بەرواری کۆتایی هاتنی فشارەکەوە.

پۆلێنکردن:

کورت خایەن: کەمتر لە شەش مانگ دەخایەنێت پاش نەمانی فشارەکە.

درێژخایەن: زیاتر لە شەش مانگ دەخایەنێت پاش نەمانی فشارەکە.

چارەسەرکردن:

بەپێی نیشانەکان دەتوانرێت دەرمانی پێویستی بدرێتێ بەتایبەتی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە بڕێکی کەم، هەروەها دەتوانرێت لەڕێی ڕێنمایی و دانشتنی دەروونیەوە چارەسەری پێویستی بۆ بکرێت.

سوتانی دەرونی
Psychological burnout

لەوانەیە یارمەتیدانی کارمەند بۆ ئەو خەڵکانەی توشی حاڵەتەکانی قەیران بوون، هۆکاری دروستبوونی تەنگژەیەکی زۆر بێت بویَ. دەشێت تەنگژەکە زۆر بێت بەتایبەت لەو کاتانەی کارمەندەکە هەندێك کاردانەوە و نیشانەی ناسراوی قەیرانی لەسەری دەردەکەوێت، کاتێك ئەمە ڕوودەدات بەو کارمەندە دەگوترێت توشی سووتانی دەروونی بووە.

پەیکەری (مرۆڤی شەکەت – ماندوو) لە مەجەر لەلایەن پەیکەرتاش (جۆزیف سوموغیی) دروستکراوە.

سوتانی دەرونی: توشبوونە بە تەنگەژەیەکی پەیوەندیدار بە زەبری دەروونی کە بەهۆی کارکردنی نزیك لەگەڵ ڕزگاربووانی زەبری دەروونیدا دروست دەبێت. ئەو تەنگەژەیە کە لەئەنجامی یارمەتیدانی یاخود ویستی یارمەتیدانی کەسی توشبوو بەزەبری دەروونی یاخود کەسی ئازارکێش دروست دەبێت.

لە سالی (١٩٦٩) لە بابەتێك بەناونیشانی (بنەماکانی چارەسەری بەکۆمەڵ بۆ لاوانی تاوانبار) پزیشکی نەخۆشیە دەرونیەکان (هارلۆد برادلی) زاراوەی (سوتانی دەرونی بەکارهێنا) پاشان لە ساڵی (١٩٧٤) شیکەرەوەی دەرونی (هربەرت فرۆدنبەرگەر) هەمان زاراوەی بەکارهێنایەوە، لە ساڵی (١٩٧٦) زانای بواری نەخۆشیە دەرونیەکان (کرستینا ماسلاك) بەکاریهێنایەوە بۆ ئەو توێژینەوانەی دەیکرد لەسەر دیاردەی شەکەتی پیشەیی.

بەپێی توێژینەوەیەك لەسەر ئەو پزیشك کارمەندانەی لەنەخۆشخانەی تایبەت بە شیرپەنجە ئەنجام دراوە لە گۆڤاری (CMAJ July 25, 2000) بڵاوکراوەتەوە ئاماژە بەوەدەدات

١- یەك لە سێ پزیشك و کارمەندان هەوڵی گۆڕینی شوێنی کارەکەیان داوە بەتایبەتی پزیشکان (٤٢٪).

٢- رێژەی توشبوون بە شەکەتبوونی سۆزداری لەنێوان پزیشکان (٥٣,٣٪) یەو لە نێوان کارمەندانی تەندروستی (٣٧,١٪) و لەکارمەندانی تری نەخۆشخانەکە (کارگێری) لە (٣٠,٥٪).

٣- هەستکردن بە نەمانی خود لەنێوان پزیشکان لە (٢٢,١٪) و لە کارمەندانی تەندروستی (٤,٣٪) و لەکارگێریەکاندا (٥,٥٪) بووە.

گرنگترین نیشانەکانی (سوتانی دەروونی):

١- نیشانە جەستەییەکان:

- هەستکردن بە شەکەتی کە بەپشودان و خەوێکی کەم سارێژ نابێت بەڵکو تاك هەست بە شەکەتی بەردەوام دەکات.
- گرفت لەکاتی نوستندا.
- ئازار لەشوێنە جیاوازەکانی جەستە (سك، ماسولکەکان، ئازاری پشت) گرفتی کۆئەندامی هەرس.
- عەرەقکردنەوە و هەناسە تەنگی و خێرا لێدانی دڵ .
- نیشانەکانی کەمبوونەوە بەرگری و توشبوون بەپەتا بۆماوەیەکی درێژتر لەکەسانی ئاسایی.
- زیادبوونی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری سیانی و ترشی یوریك و ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ.

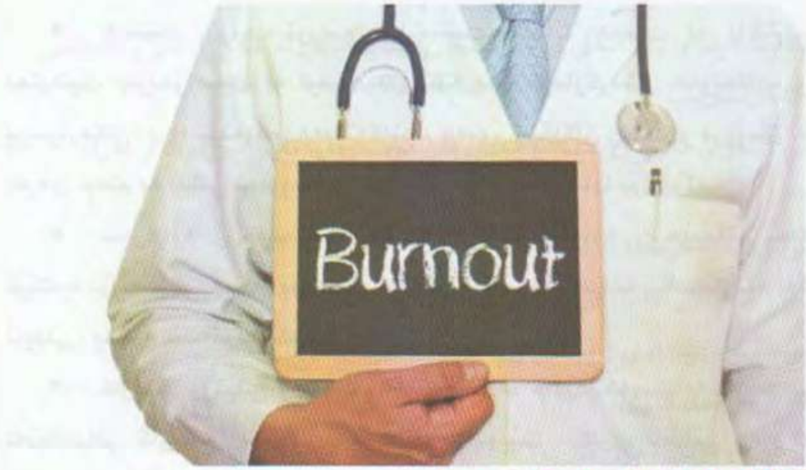
٢- نیشانە رەفتاریەکان و دەرونیەکان:

- لەسەر ئاستی تاك:
  - کەم نرخاندنی خود.
  - دڵتەنگی.

- بێئومێدی.
- پەنا بردنە بە جگەرە کێشان و مادە هۆشبەرەکان.
- بیر و هەوڵی خۆکوژی.
- تورەبون، نەمانی هەستی شۆخیکردن.
- بیرچونەوە و کەمی هۆشپێدان.
- کەموبنەوەی داهێنان و تەردەستی.
- بونی نیشانەی نەخۆشیە دەرونیەکان یان هاوشانبونی نەخۆشی دەرونی وەکو خەمۆکی، دڵەراوکێ، ترس، وەسواسی..... هتد.

- لەسەر ئاستی پیشە:
- نارازی بوون لە پیشەکەی.
- کەمبونەوەی پەیوەست بوون بە کاتی ئیشکردن.
- نارازی بوون لە ئەنجامی کارو رەخنەگرتنی بەردەوام.
- هاوڵدان بۆ گۆرینی پیشە و برێکی بەرچاویان پیشەکەی دەگۆرێت.
- تێکچونی پەیوەندی نێوان کارمەندان و پیشەوان و ئەوانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەن.
- هەلەشەیی لە بریار و زوو هەڵچوون.
- کەمبونەوەی توانای گفتگۆ و سەپاندنی بۆچوونی خۆی.

- لەسەر ئاستی خێزان و پەیوەندی کۆمەڵایەتی:
- کەمبونەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.
- بایەخنەدان و کەمنرخاندنی بۆنە و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.
- کەمکردنەوەی کاتی تەرخانکراو بۆ هاوسەر و منداڵەکان.
- گۆرینی نرخ و بەهای روداو و بابەتە کۆمەڵایەتیەکان بەجۆرێك کەمترین کاتی لێبگرێت.
- توندوتیژی بەرانبەر ئەندامانی خێزان و هاوسەر.
- جیابونەوە لەنێوان ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە زیاترە بەبەراورد بە کەسانی تر.



وەلامدانەوە گشتیەکانی خەلکی بۆ سوتانی دەروونی

- گۆڕینی پیشە و ئیشوکارەکانی لەناو هەمان دەزگادا یاخود دەگوازێتەوە بۆ دەزگایەکی تر، زوربەی خەڵکی لەسەرەتای توشبوونیان بە سوتانی دەروونی ئەم هەڵوێستەیان دەبێت.
- گورینی پیشەکەیان بە ئیشێکی تر کە مامەڵەکردن نەبێت لەگەڵ مرۆڤدا.
- دەستەوسان بوون و خۆبەدەستەوەدان، چاوەڕوانکردنی تەمەنی خۆ خانەنشینکردن.
- دەستلەکارکێشانەوە و گۆڕینی پیشەکەی بە تەواوی، گەڕان بەدوای کاری سەربەستدا.
- سووربوون لەسەر روبەروبوونەوەی ئەو حاڵەتەی بۆی دروستبووە لەڕێگەی بەکارهێنانی شارەزاییەکانی و هەوڵدان بۆ فێربوونی ڕێگەی نوێ بەمەبەستی زاڵبوون بەسەر ئەو بارودۆخەدا و خۆگونجاندن لەگەڵی. ئەم جۆرە وەلامدانەوەیەش بە جۆرێکی پۆزەتیف دەژمێرێت.

بایەخ بەخۆدان چییە و بۆچی گرنگە

بایەخ بەخۆدان بریتییە لە کرداری کەم کردنەوە و بەڕێوەبردنی تەنگژە لەناوچە تایبەتی و پیشەییەکانی ژیاندا تاکو کەسێك بتوانێت هاوسەنگی و پشتیوانی بدوزێتەوە. ستراتیجییەکانی بایەخ بەخۆدان جیاوازن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر. بایەخ بەخۆدان

• بابەتێك بنووسە.نووسین یارمەتیت دەدات هەست بە باشتربوون بکەیت. دەتوانیت بەردەوامبیت لە لیست دروستکردن، تۆمارکردنی خەونەکان، وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، و ناسینەوەی هەستەکانت، هەموو ڕێگاکان ڕاست و دروستن. نیگەران مەبە لەوەی چەند بە باشی دەنووسیت. ئەوە گرنگ نییە و تەنها بۆ خۆتە.

• سەرچاوە ڕۆحییەکانت بە کار بهێنە.سەرچاوە ڕۆحییەکان جیاوازن لە یە کێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. بۆ هەندێك کەس مانای نوێژکردنە ، قسەکردنە لەگەڵ پیاوێکی ئایینی، یاخود قسەکردنە لە گەڵ سەرکردەیەکی ڕۆحی.

• کارێکی ڕۆتینی و ئاسایی ئەنجام بدە. کاتێك هەست بە نارەحەتی دەکەیت ، ئەنجامدانی کارێکی "ئاسایی" یارمەتیدەر دەبێت ، کاری ئاسایی وەك ئەوەی هەموو ڕۆژێك یاخود زۆربەی جار دەیکەیت ، ئەو شتانەی بەشێکن لە کارە ڕۆتینەکانت وەك خۆشتن، سەرشتن، چا لێنان، یاخود پەیوەندیکردنی تەلەفۆنی لەگەڵ هاوڕێیەك یاخود ئەندامێکی خێزان.

• بەرگێك بپۆشە بەهۆیەوە هەست بە شادی بکەیت.هەموو کەسێك خۆشی دەبینێت بە لەبەرکردنی پۆشاکێك یاخود خۆڕازاندنەوە بە زێڕ و زیوێکی تایبەت، بۆیە کاتێك دەتەوێت حەوانەوە بە خۆت بدەیت ئەمانەن ئەو شتانەی دەبێت لەبەریان بکەیت.

• فێری شتێکی نوێ بە. بیر لە بابەتێك بکەرەوە جێی بایەخدانی تۆ بێت بەڵام هەرگیز ئاشنا نەبوویت پێی. هەندێك زانیاری بدۆزەرەوە دەربارەی ئەو بابەتە لە کتێبخانە یاخود لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت. بەشداری پۆلی خوێندن بکە.

• گوێ لە مۆسیقا بگرە. دڵی خۆت خۆش بکە بەگوێگرتن لەو مۆسیقایەی بەڕاستی حەزت لێیەتی، ئەگەر چێژ لە مۆسیقا وەردەگریت بیکە بە شێکی گرنگ لە ژیانی ڕۆژانەت.

• ئامێری مۆسیقا بژەنە.تەپڵ و جۆرەکانی تری ئامێری مۆسیقا ڕێگەی ناسراون بۆ نەهێشتنی گرژی و زیادکردنی خۆش گوزەرانی. لەوانەیە ئامێرێکت هەبێت دڵخۆشبیت بە ژەنینی، وەك ئامێری هارمۆنیکا، عود، پیانۆ یاخود گیتار.

• گۆرانی و هەڵپەڕکێ.سییەکانت پڕ دەکات لە هەوای پاك و وەهات لێدەکات هەست بە باشتربوون بکەیت.

تێبینی: گەلێك فیلم و بەرنامەی دۆکیومینتاری هەیە باس لە فشاری کار و سوتانی دەرونی دەکات گرنگترینیان

١- فیلمی (ئەوان نەمردوون بەڵام هەموویان توشبوون) تۆنی بورنوت و مارك ئەنتوان، ٢٠٠٥.

٢- فیلمی (قەمە) کوستا غافراس، ٢٠٠٥.

٣- فیلمی (خشتەی کات) لۆران کانتی ٢٠٠١.

٤- فیلمی دوکیومینتاری (من ئازار ئەچێژم لە ئیش، فشار، دەستدرێژی و توندوتیژی) جان میشیل کاریێ، ٢٠٠٧.

٥- کارکردن تا مردن ، بۆل مۆریرا ٢٠٠٧.

٦- دەیەها ڤیدیۆی رونکردنەوە لە لایەن زانکۆ و پەیمانگا و ناوەندەکانی کارەوە لەسەر ئەم حاڵەتە.

پۆلێنکردنی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی:
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی گوماناوی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی بچوك.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیری.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی هستیری.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی).
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی خۆبەدوورگەر.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)
کەسێتی توندوتیژی نەگەتیفانە.
کەسێتی خەمۆك.
هۆکاری پەشێوی کەسێتی.
چارەسەر.

بەشی دەیەم:
تێکچونی کەسێتی

تێكچونی كەسێتی
Personality disorders

زۆركات دەبیستین كەسێك كەسێتی بەهێزە و یەكێكی تر لاوازە، كەسێك زۆر عاتفیەو یەكێكی تر زۆر دڵڕەق، یەكێك زۆر كراوەیەو یەكێكی تر زۆر داخراو، ئەمانەو گەلێك تایبەتمەندی تر كەلەكەسێتی تاكدا هەیە وادەكات ئەم بەشە گرنگی تایبەتی خۆی هەبێت و زانستی دەرونزانی و نەخۆشییە دەرونیەكان بایەخێكی گرنگ دەدەنە ئەم بابەتە زانكۆكان هەزارەها توێژینەوەیان لەم بارەیەوە كردووە و دەیەها پەرتوكیان نوسیوە لەگەلێك لەبوارەكانی ژیاندا سودی لێبینراوە.

كەسێتی تاك هەرسێ بواری (بیرەكانی تاك، هەست و سۆزەكانی، ڕەفتارەكان) ی لەخۆدەگرێت.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- باسكردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەركەسێك بڕێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێكچونی كەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبەتمەندیەكانی جۆرێكی هەبێت دەشێت نیشانەی دووجۆر كەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێكچونی كەسێتی بەسەردا بسەپێت.

٣- مەرجە تێكچونی كەسێتی پێش تەمەنی (١٨) ساڵی دەست پێبكات و تاك لەكاتی دەست نیشانكردندا دەبێ تەمەنی لە (١٨) زیاتر بێت.

٤- بەشێوەیەكی گشتی نزیكەی لە (١٠٪) ی خەڵكی جۆرێك لەم كەسێتیانەیان هەیە، واتە لە (٩٠ ٪) ی هاوڵاتیان ئاساین و هیچ كام لەم كەسێتیانەیان نیە.

٥- لەرێگەی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێك جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.

٦- لەرێگەی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێك کەسێتی لەهەندێك کاردا سەرکەوتووە و لەهەندێك کاری تردا خۆی و فەرمانگەکەش توشی گرفت دەکات.

٧- ژیان لەگەڵ ئەوانەی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحاڵ نیە ئەگەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

٨- زۆر گرنگە باوان جۆری کەسێتی منداڵەکانیان بزانن، تاکو بزانن چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن.

پۆلێنکردنی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی:

پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی پۆلێن دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی:

١- کۆمەڵەی گوماناوی:

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی گوماناوی.

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی.

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی بچوك.

٢- کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ.

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیری.

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی هستیری.

← پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی) (خودپەسەندی).

٣- كۆمەڵەی دڵەڕاوكێ:

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی خۆبەدوورگەر.

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وەسواسی.

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

A. كۆمەڵەی گوماناوی

١- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی گوماناوی:

▪ ئەم كەسانە بەوە جیادەكرێنەوە بەردەوام گومانیان لەدەوروبەر هەیە تەنانەت لەكەسە نزیكەكانی خۆشیان و بڕیارەكانیان لەسەر هەندێك بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێكجار بەبێ بەڵگە بەڵكو بەشێكە لەوەهم.

▪ گومان دەكات لەڕەفتار و ئاماژە ئاساییەكانی ڕۆژانەی كەسانی تر و بەبێزاركەر و هەڕەشە ئامێز ئەژماریان دەكات لەسەر خۆی.

▪ لەڕەفتاریانـدا زۆر تونـدن و ئـازاری دەوروبـەر دەدەن و پەشـیمان نـین لـەو كارانـەی دەیكەن.

▪ ژمارەیـەكی كـەم هاوەڵیـان هەیەو ناتوانن باوەڕ بەكەس بكەن.

▪ ڕق هـەڵگرە و لەدەوروبـەری نابورێت.

▪ زۆر بەدەگمـــــــەن داوای چارەسەر دەكەن.

▪ زیـاتر لەنێرینـەدا هەیـە وەك لەمێینە.

▪ زۆر بەكەمی باوەڕیـان بەڕێكـەوت هەیـە لـەو ڕوداوانـەی بـەدڵیان نیـە و گومـان دەبـەن بەمەبەست ئەو شتە ناخۆشانە یان نەویستراوانە ڕویداوە.

٢- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی شیزی:

▪ تاكـەكانی خـاوەن ئـەم كەسـێتیە ئـارەزوی پەیوەنـدی كۆمەڵایـەتی ناكـەن و ڕێگەشـی پێنادەن.

▪ لەرووی سۆزدارییەوە زۆر ساردن.

▪ بواری چالاکی و ئارەزوویان زۆر سنوردارە لەچەند ئارەزوویەکی کەم تێپەر ناکات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە کەبە تەنیا دەکرێت و پێویستی بەهاوەڵ نیە وەکو کۆمپیوتەر، راوە ماسی..... هتد.

▪ بەپێچەوانەی کەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاراستەی دەکرێت.

▪ زۆربەیان بەرەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی و کارامەیی کۆمەڵایەتیەوە.

٣- پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی شیزی بچوک یان هاوشیزی:

▪ زیاتر حەز بەگۆشەگیری دەکات و بیروڕای نامۆی هەیەو زۆربەی شتەکان دەداتە پاڵ جادو و جنۆکە.

▪ گرفتی هەیە لەبیرکردنەوەدا، لاوازی سۆزداری.

▪ دەشێت گوێ بیستی دەنگێك ببێت یان شتێك ببینێت کەکەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.

▪ دەشێت لەرەفتار و ڕوخساریدا نامۆیی گەورە بەدی بکرێت، وەك پشتگوێ خستنی پاکوخاوێنی.

▪ زمانی جەستەی لاوازە و ناتوانێت بەپێی پێویست لەکاتی تورەیی یان خۆشیدا دەربینەکانی جەستەی بخاتە روو.

▪ نەبوونی هاورێی نزیك و جێ متمانە تەنها کەسە پلە یەکەکان نەبێت.

▪ دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لە رادەبەدەر و لەگەڵ ترسی گوماناوی وەك لە هەڵسەنگاندنی نەگەتیفانە بۆ خود.

B. گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

١- پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ:

نیشانەکانی بەپێی تەمەن دەگۆرێت و گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە:

a- پێش تەمەنی (١٥) ساڵی:

▪ دواکەوتن لەخوێندنگە بەبێ مۆڵەت وەرگرتن.

▪ ماڵ بەجێهێشتن بەشەو و دواکەوتن لەگەڕاندنەوە بۆ ماڵ.

▪ بەکارهێنانی چەك و ئامێری بریندارکەر لەکاتی شەڕەکانیدا.

- ئەشكەنجەدانی گیانداران.
- ڕەفتاركردن لەگەڵ دەوروبەردا بەبێ بەزەییانە.
- تێكدان و شكاندنی كەرەسەی ماڵ و كەرەستەی كەسانی تر.
- درۆكردن و تاوان خستنە پاڵ كەسانی تر.
- دزیكردن.
- دەست درێژی سێكسی بۆ سەركەسانی تر.

b- پاش تەمەنی (١٥)ساڵی:

- ئەم تاكانە بەوە دەناسرێنەوە كاری نایاساییان زۆرە بەردەوام بەرێگای دادگاو بەندیخانەكانەوەن.
- ویژدانیان نیە و بەزەییان بەقوربانیەكانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.
- كەسێكی هەلپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەكانی خۆی دەكەوێت ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاكیەك بنوێنێت بەرامبەر كەسە نزیكەكان و دڵسۆزەكانی.
- كەسێتی درۆزن و فێڵبازە و پەیمانەكانی ناباتە سەر.
- نەبونی پلان بۆ كارەكانی ئایندەی و نەبونی ناونیشانێكی جێگر و گواستنەوەی بەردەوام لەشوێنێكەوە بۆ شوێنێكی تر.
- گوێ نەدان بەسەلامەتی خۆی و كەسانی تر.
- ئەو ڕەفتارانەی دەیكەن چەند هەڵەبێت سەرزەنشتی خۆیان ناكەن.
- زۆر بەدەگمەن لەپەیوەندی هاوسەری بەردەوام دەبێت و پاش ماوەیەكی كەم لەهاوسەرگیری جیادەبێتەوە یان بەرامبەرەكەی ناتوانێت لەگەڵیدا بەردەوام بێت.
- كەسێكی هەڵەشەیە لەڕەفتارەكانیداو لەپەیوەندیە سێكسیەكانیدا.
- ناتوانێت لەسەر كارێك بمێننەوە و پەیوەندی دروست بكەن.

٢- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی ناجێگیر:

- تاك هەڵناكات بەتەنیا بێت.

- بەخێرایی پەیوەندی كۆمەڵایەتی دروست دەكات.
- بەپەلەو هەڵەشەیە لەبڕیاردان لایەنی كەم لە(دوو) بوار لەمانەی خوارەوە:
  - سەرفكردنی پارە بەشێوەیەكی نا ئاسایی.
  - پەیوەندی سێكسی مەترسیدار.
  - بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.
  - ڕوداوی ڕێگەوبان.
  - زۆرخۆری بەشێوەیەكی نائاسایی.
- هەوڵدانی خۆكوژی و زیان گەیاندن بەخۆد.
- هەستكردن بەبەتاڵی و بێزاری.
- واهەست دەكات كەسێكی خراپە.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی هستری:

- هەوڵ دەدات سەرنجی دەوروبەر ڕابكێشێت.
- هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لەنێو خەڵكیدا.
- لەكاتی باسكردنی بابەتەكان زیادەڕۆیی دەكات وەك باسكردنی ڕووداوێك یان وەسفكردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشییەك.
- هەوڵدەدات لەكاتی دەربڕینی بۆچوونەكانیدا زیادەڕۆیی بكات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسەفەبازی دەكات لەقسەكانیدا.
- بەئاسانی بەبیروباوەڕی دەوروبەر كاری تێدەكرێت.
- سۆزێكی بەهێز دەنوێنێت بەرامبەر دەوروبەر زۆر بەخێرایی دەگۆڕێت بۆ بارێكی تر. لەكاتی بەخێرهاتندا دەبینیت زۆر بەگەرمی باوەشدەكات بەیەكێكدا و هەردوولای ماچ دەكات و بەخێرهاتنی دەكات لەكاتێكدا پەیوەندیەكی هاوڕێیەتی زۆر سادە هەیە لەنێوانیان.
- كەسێكی خۆپەرستە و لەرەفتارەكانیدا دەستخۆشی خێرای دەوێت و حەز ناكات پاداشت دوابكەوێت.

٤- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی نێرگزی (تاوسی):

ئەم كەسێتیە ناوی لەئەفسانیەكی یۆنانیەوە هاتوە كەلاوێك زۆر جوان دەبێت، لەقەراغ ڕووبارێك دادەنێشێت هێندە سەرسامە بەجوانیەكەی تا مردن دەڕوانێتە خۆی.

- زۆر لەخۆی ڕازیە لەهەموو بوارەكاندا.
- داوای خزمەتگوزاری لەدەوروبەر دەكات بەڵام بەخشندە نیە.
- هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاكێشێت بەڵام گوێ ناداتە خەڵكی.
- ناتوانێت لەپۆزشی بەرامبەرەكەی تێبگات بۆنمونە هاورێیەكی لەبەر نەخۆشییەكی توند ئامادەی ژوانێك نەبێت.
- حەز دەكات هەمیشە ڕێزێكی زیادەو پیاهەڵدانێكی زیادەی بۆ بكرێت و وەكو كەسی ئاسایی ڕەفتاری لەگەڵدا نەكرێت.
- كەسێكی خەیاڵاویەو بەخەیاڵ دەگاتە لوتكەی دەستەڵات و جوانی و ئەفراندن.

C. كۆمەڵەی دڵەڕاوكێ:

١- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی خۆبەدووركگەر:

■ هەست بەدڵەڕاوکێی بەردەوام دەکات.

■ وا هەست دەکات لەکەسانی تر کەمترە.

■ زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بەرەخنە بۆیە لەپەیوەندی و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان خۆی بەدوور دەگرێت.

■ هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لەرووبەرووبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.

■ تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لەچالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لەبڕیاری بەشداری کردندا.

■ خەمخۆری کەسانی ترەو نهێنی پارێزە نەوەك هەڵەبکات.

٢- پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی وەسواسی و ڕارایی:

■ زۆر بایەخ دەدات بەرێکخستنی کەلوپەلەکان، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێت بەرێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو..... هتد.

■ بەشوێن نمونەیی بوندا دەگەرێت زۆرجار وا دەکات کارەکە بەئەنجام نەگەیەنێت.

■ زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەپەیوەندی کۆمەڵایەتی.

■ هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێت چونکە خاوەن ویژدانێکی زیندووە.

■ ڕەق و توندە لەکارو لەخۆی نابورێت بەرامبەر کەمتەرخەمی.

■ کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایە ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.

■ بەزەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.

■ زۆر بایەخ دەداتە ووردەکاری بابەتەکان و دەترسێت لەهەڵەکردن.

تێبینی:

✓ **دەبێت جیاوازی بکەین لەنێوان پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی و پەشێوی وەسواسی. ئەوەی یەکەم هەر لەمنداڵیەوە هەیەو لەتەمەنی هەژدەساڵیدا زیاتر دەچەسپێت و تاك ژیانی خۆی بەسەر دەبات، لەکارو پیشەدا دەشێت لەزۆر کەس بەتواناتر و بەرهەمهێنەرتر بێت بەهۆی دڵسۆزی و دابرانی بۆ کارەکەی، لەکاتێکدا ئەوەی پەشێوی وەسواسی**

هەیە لەماوەیەکی کورتدا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن و کاردەکەنە سەر ژیانی تاك و پێویست دەکات دەرمان بەکاربهێت بۆ چاکبونەوە.

✓ هەردوو حاڵەت پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی و پەشێوی وەسواسی بەهیچ جۆری پەیوەندی بەجنۆکەوە نیە.

✓ کە هیچ کامیاندا تاك بەهۆی ئەو بیانەی بۆی دروست دەبێت گوناهبار نابێت.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو):

- ناتوانێت بڕیاری کاری ڕۆژانەی بدات بەبێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی.
- بواردەکاتەوە بۆ کەسانی تر کەلەبری ئەم بڕیار بدەن لەبابەتی هاوسەرگیری و شوێن و جۆری نیشتەجێبوون و جۆری پیشە......
- بەگران دەتوانێت بڕیاری دەستپێکردنی کار و پرۆژە بدات.
- هەست بەنائارامی دەکات ئەگەربەتەنها بێت و هەوڵدەدات بەزووی خۆی ڕزگار بکات.
- ئەوەی بەرامبەر داوای دەکات جێبەجێ دەکات ئەگەربڕواشی بەو کارە نەبێت.
- ئەگەر پەیوەندیەکی تەواو بوو بەپەلە هەوڵ دەدات پەیوەندیتر دروست بکات.
- هەوڵ دەدات لەزۆربەی شوێنەکاندا خەڵك بناسێت تاکو لەکاتی پێویستدا داوای یارمەتیان لێبکات بەڵام نەك بەشێوە دروستەکەی بۆ نمونە ئەگەر یەکێك بناسێت لەنەخۆشخانە کاتێك کاری هەبێت لەوێ ئەگەر خۆیشی بتوانێت کارەکە بکات و کارێکی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەکات لەو کەسە کارەکەی بۆ بکات.
- هەندێك کاری قورس و نارەحەت دەکات بۆ ڕەزامەندی کەسانی دەوروبەری تاکو خۆشەویستیان بەدەست بێنێت.

سەرەڕای ئەو جۆرانەی لەسەرەوە باسمان کرد هەندێك جۆری کەسێتی تر هەن کەلەپۆلێنەکەی سەرەوەدا نین:

١- کەسێتی توندوتیژی نەگەتیفانە:

- هەڵناسێت بەکارەکانی بەبێ ئەوەی هیچ ڕێگریەك هەبێت.
- گلەیی ئەوە دەکات کەدەوروبەر لێی تێناگەن و ڕێزی ناگرن.
- ڕق و ئێرەیی هەیە بەرامبەر بەوانەی سەرکەوتوو بەتوانان لەکارەکانیاندا.
- بەردەوام ڕەخنە لەدەستەڵات و حکومەت و دامودەزگاکان دەگرێت.

▪ زۆربەی كات هاوڕای دەست ناكەوێت بەردەوام لەهەڵبەز و دابەزدایە لەنێوان غیرەت و توندی و پەشیمانی.

نمونەی ئەم تاكانە زۆرە لەكۆمەڵگەدا ئەو فەرمانبەرەی سەردانی دەكەیت لەیەكێك لەدامەزراوەكانی حكومەتدا بەردەوام خەریكی ڕەخنەو قسەی زلە بەڵام كاتێك كارت دەبێت لای زۆر بەئاسانی دەڵێت سبەینێ وەرەوە، ئەم كارە ناكرێت بەبێ بوونی هیچ پاساوێك، دوور نیە ئەو كەسانە لەم جۆرە كەسێتیە بن.

٢- كەسێتی خەمۆك:

تاك بەوە جیادەكرێتە بەردەوام لەحاڵەتی دڵتەنگی و كەمی مەزاجدایە بەڵام ئەمانە ڕێگر نین لەژیانی و زۆر كەیفی بەتێكەڵ بوون و چالاكی تەنز ئامێز نایەت و لۆمەی خۆی دەكات لەمەڕ شتی سادە و زۆربەی كات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەكان.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی دیارینەكراو:

تاك لەم حاڵەتەدا كۆمەڵە نیشانەیەكی هەیە كەكاریگەری ئاشكرای لەسەر ژیانی پیشەیی و كۆمەڵایەتی دروست دەكات، بەڵام ناچێتە هیچ كام لەو پۆلێنانەی سەرەوە.

تێبینی:

یەكێك لە بەناوبانگترین ئەو زانا دەرونیانەی زیاتر لە پەرتوكێكی هەیە سەبارەت بە پەشێویەكانی كەسێتی (سیۆدۆر میلۆن) ە كەباس لەزیاتر لە (١٤) جۆر كەسێتی دەكات كەبەشێكی زۆری لە پۆلێنكردنە ئەمریكیەكەدا هەیە سەرەڕای ئەو جۆرانە باس لەم كەسێتیانەش دەكات:

یەكەم: كەسێتی سادیزم: گرنگترین نیشانەكانی دوژمنكارەیە، لە ڕەفتاردا توندە، هەڵچونی لە ناكاوی زۆرە، هەست بە ڕەزامەندی دەكات لەرێگەی ترساندن و سوكایەتی كردن بە كەسانی تر، هەست بە چێژدەكات كاتێك ڕەفتارێكی درندانە بەرانبەر كەسانی تر دەكات.

دووەم: كەسێتی مازۆخی: گرنگترین نیشانەكانی دڵی كەسانی تر ڕادەگرێت، ترس لە خۆشی، ملكەچە بۆ كەسانی تر، هانی كەسانی تر دەدات كەسودی لێببینن و بەكاریبهێننن، كەداهێنانەكانی كەم دەكاتەوە بە مەبەست چونكە لە خۆشی دەترسێت، گومان لەو كەسانە دەكات كەبەباشی ڕەفتاری لەگەڵدا دەكەن.

تێبینی: دەبێت زانیاری تەواو لە نەخۆش یان كەسوكاری نەخۆش وەرگریت بۆ دڵنیابوون لەوەی كەئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی یان خراپ بەكارهێنانی مژادەوە ڕوینەداوە.

هۆکاری توشبوون:

پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەك سەرجەم حاڵەتە دەروونیەکانی تر زیاتر لەهۆکارێك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- **بۆماوە:** وەك سەرجەم نەخۆشییە دەروونیەکان پەشێوییەکانی کەسێتی پەیوەندی بە بۆماوەوە هەیە و بەپێی توێژینەوەکانی (دیڤید روزنسال) باس لە دووهێندە بوونی پەشێوی کەسێتی دەکات لە کەسوکاری پلەیەکی نەخۆشدا.

٢- **پەروەردەکردن:**

پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ژیانی ئایندەی، توندوتیژی جەستەیی، توندوتیژی سێکسی، توندوتیژی خێزانی، خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر لەلایەن باوانەو هاندانی منداڵ بۆ بەکارهێنانی ئەو مادانە دەشێت سەرەتایەك بێت بۆ پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی. نەشارەزایی باوان لەچۆنێتی پاداشت و سزادانی منداڵ.

٣- **گرفتە رەفتاریەکان:**

گرفتە رەفتاریەکانی منداڵ و بونی هەندێك پەشێوی لەو قۆناغەدا ئەگەری پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی لەئایندەدا زیاتر دەکەن.

٤- **ناتەواویەکانی مێشك:**

کەمی ئاستی هەندێ لەگوێزەرەوە دەمارییەکانی مێشك و کەمی چالاکی هەندێك ناوچەی مێشك و گۆرانکاری لەهێڵکاری مێشکدا لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کەپەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە.

تێبینی: ناتوانین لەرێگەی پشکنینی خوێن یان تیشکە بەرداریەوە کەسێتی تاك دیاری بکەین.

ئەو هۆکارانەی کەسێتی بەرەو خراپی دەبەن:

- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و کۆمەڵ.
- گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.
- توشبوون بەپەشێویە دەرونیەکان.
- بوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەسەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەروونی:

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە تاك دەتوانێت سوودمەند بێت لێی لەڕێگەی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە. بۆ نمونە:

لەڕێگەی چارەسەری دەرونی داینامیکی دەروانێتە کاریگەری ڕوداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاك لەئێستادا.

ڕێگەی مەعریفی (زانەکی) شیکاری دەروانێتە ئەو ڕەفتار و پەیوەندیانەی تاك کەبێسودن و هەوڵی گۆڕینیان دەدات.

چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆڕینی بۆچونە هەڵەکانی تاك بەکاردێت.

کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاك سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك لەڕێگەی کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لەتاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کەتاك هەست بەبوونی خۆی دەکات و بەبێ ڕەخنەگرتنێکی توند هەوڵدەدرێت گۆڕانکاری لەتاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بەدەرمان:

✓ دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گوماناوی و پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.

✓ دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێهەمی شڵەژانی کەسێتی تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.

✓ دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیۆم، کاربامازیپین، سۆدیۆم ڤالپرۆید بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێك لەتێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی لەنێوان نەخۆشییە دەرونیەکاندا

لە (٣٠٪-٤٠٪) ئەوانەی سەردانی پزیشکی دەرونی دەکەن و لە (٤٠٪-٥٠٪) ی ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن.

ئەوانەی وەکو حاڵەتی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دەستنیشان دەکرێن نزیکەی لە (٥٪-١٥٪) دەبێت.

ئەوانەی لەبەندیخانەکانن نزیکەی لە (٢٥٪-٧٥٪) یان پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە.

بەپێی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن ئەوانەی پەشێوی دەرونیان هەیە لە (٣٥٪ - ٦٥٪) نەخۆشی دەرونیان هەیە.

تێبینی:

ئەو ڕێژانەی سەرەوە تایبەتە بەکۆمەڵگە ئەوروپیەکان بەڵام لەکۆمەڵگەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك:

بەپێی تێپەربوونی کات هەندێك لەتێکچونە کەسێتیەکان بەرەو باشبوون دەرۆن بەتایبەتی ڕەفتاری دژەکۆمەڵ لەگرێی (دەیەمی) چوارەم و پێنجەمی تەمەندا کەم دەبێتەوە و هەندێك لەتێکچونە کەسێتیەکان لەئایندەدا دەبنە پەشێوی دەرونی.

بەشی یانزەیەم:
ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان

ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لەخراپ بەکارهێنان و ئالوودە بوون بەئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان بکەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دوایدا بەرێژەیەکی بەرچاو بەکارهێنانی ئەم مادانە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەکاران و ئەوەش تێبینی دەکرێت لەم ساڵانەی دوایدا ڕەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر هەندێك لەم مادانە بەکاردێنێت.

بەپێی ریکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە:

نزیکەی (١,٨) ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی کاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن.

(٥٨,٣) ملیۆن ﴿پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار﴾ حاڵەتی پەککەوتەیی خۆگونجاندنی ژیان ڕوودەدات.

ئەلکحول بەرپرسە لە (٢٠٪ - ٣٠٪) حاڵەتەکانی شێرپەنجەی سوورێنچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان کوژی و پەرکەم و ڕووداوی ڕێوبان.

لەبەریتانیا نزیکەی (٩٣٪) ی پیاوان و (٨٧٪) ی ژنان ئەلکحول دەخۆنەوە.

لە ساڵی (٢٠١٢) دا (٣,٣) ملیۆن کەس بەهۆی بەکاهێنانی ئەلکحولەوە گیانیان لە دەست داوە.

بە پێی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی (٢٠١٤) دا ئەلکحول پەیوەندی بە زیاتر لە (٢٠٠) نەخۆشی و بریندارییەوە هەیە.

بەپێی سەرژمێری ساڵی (٢٠١٢) لە (١٠٪) منداڵانی ئەمریکا لەگەڵ باوانێکدا دەژین کەکێشەی ئەلکحولیان هەیە.

بەپێی ڕاپرسی نێودەوڵەتی بۆ دەرمان و تەندروستی (national Survay on drug use and Health) لە ساڵی (٢٠١٥) ئەم ڕاستیانە دەخات روو:

- لە (٨٦,٤٪) ی ئەوانەی تەمەنیان (١٨) ساڵ زیاترە ئەلکحولیان بەکارهێناوە لەکاتێکی تەمەندا. لە (٧٠,١٪) لە ماوەی دوا ساڵدا و لە (٥٦٪) لە دوا مانگدا.
- پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول لەئەوانەی تەمەنیان لەسەرو (١٨) نزیکەی (١٥,١) ملیۆن کەسە، (٦,٢٪) ئەوانەی لەو تەمەنەدان. (٩,٨) ملیۆن نێرینەو (٥,٣) ملیۆن مێینە.
- ئەوانەی لەهەمان ساڵدا چارەسەریان وەرگرتووە (١,٣) ملیۆن کەسە واتە نزیکەی (٨,٣٪) ئەوانەی چارەسەریان دەوێت.

- ئەوانەی تەمەنیان(١٢-١٧) ساڵە نزیکەی (٢,٥٪) هەمان حاڵەتیان هەیە (پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول) واتە نزیکەی (٦٢٣,٠٠٠) هەرزەکار، (٢٩٨,٠٠٠ نێرینەو ٣٢٥,٠٠٠ مێینە).
- لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ساڵانە (٨٨,٠٠٠) دەمرن بەهۆی ئەلکحولەوە (٦٢,٠٠٠ نێرینە و ٢٦,٠٠٠ مێینە)، مردن بەهۆی ئەلکحولەوە بەچوارەم هۆکاری مردن دادەنرێت کەدەتوانرێت رێگری لێبکرێت.

رێژەی بەکارهێنانی ئەلکحول بەپێی ساڵی (٢٠١٥) لە نێوان خوێندکارانی زانکۆ لە ئەمریکا لەتەمەن (١٨-٢٢) لە (٥٨٪) نزیکەی (٤٨,٢٪) لە کەسانی تر هەمان تەمەن.

٩٧,٠٠٠ خوێندکار لە تەمەنی (١٨-٢٤) ساڵی توشی دەستدرێژی سێکسی یان رفاندنەوە بەهۆی ئەلکحولەوە بوون.

حاڵەتی منداڵی ئەلکحولی نزیکەی (٢-٧ منداڵە بۆ هەر ١٠٠٠) منداڵ کەدایکی بەکارهێنەری ئەلکحول بێت لەکاتی دووگیانیدا.)

٥,١٪ ی پەککەوتن بەهۆی نەخۆشی و برینداریەوە بەهۆی ئەلکحولەوەیە.

لەتەمەنی (٢٠ – ٣٩) ساڵی (٢٥٪)ی مردن بەهۆی ئەلکحولەوەیە

پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول: بریتیە لەو حاڵەتەی کەپزیشك دەستنیشانی دەکات کاتێك بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە تاك توشی زیان یان نارەحەتی ببێت.

لە چاپی چوارەمی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان باس لە حاڵەتی (خراپ بەکارهێنانی ئەلکحول و پشتبەستن بەئەلکحول) دەکرێت لە چاپی پێنجەمی هەمان مانوەل ئەو دوو حاڵەتە لەژێر ناونیشانی (پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول) پۆلێنکراوە. بۆ سێ جۆر (ئاسان، مامناوەند، توند)

چەند پێناسەیەك:

١- ئالودەبوون:

هەركاتێك تاك دووان یان زیاتر لەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت لەماوەی (١٢) مانگی رابردوودا بە كەسێكی ئالوودەبوو دادەنرێت:

- تاك پێویستی بەبڕێكی زیاتر بێت لەو مادەیە تاكو بگاتە هەمان بار، واتە پێویستی بەوە دەبێت ئەو بڕەی دەیخوات زیاتری بكات تاكو هەمان حاڵەتی پێشوی بۆ بێتەوە كەبەبڕێكی كەم بەدەستی هێناوە. یان دەتوانین بڵێین كەمبونەوەی كاریگەری مادەكە ئەگەر هەمان بڕ بەكاربهێنێت.
- نیشانەكانی لێگرتنەوە: هەر كاتێك تاك هەوڵبدات مادەكە نەخوات یان ئەو بڕەی دەیخوات كەمی بكاتەوە (لەبەر هەرهۆیەك وەك دەست نەكەوتن، نەخۆشی، نەبونی پارە بۆ كڕین......) هەندێك نیشانەی جەستەیی و دەرونی لەتاكدا بەدەردەكەون كەنارەحەتی دەكەن بۆیە جارێكی تر بەكاردێنێتەوە تاكو لەو نیشانانە خۆی رزگاربكات.
- بەكارهێنانی مادەكە (مژادەكە) بەبڕێكی زیاترو بۆ ماوەیەكی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لەسەرەتادا.
- حەز و هەوڵی سەرنەكەوتوو بۆ وازهێنان، تاك چەند جارێك پەیمان بەخۆی و دەوروبەری دەدات كەوازبێنێت بەڵام پاش ماوەیەكی كەم دەگەڕێتەوەوە سەر بەكارهێنان بەهۆی دەركەوتنی نیشانەكانی لێگرتنەوە یان بەهۆی گەڕاندنەوە بۆ هەمان ناوەند ﴿ هاوڕێی خراپ یان كاركردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەكەوێت﴾.
- بەسەربردنی كاتێكی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مژادانە یان بەكارهێنانی یان پێویستی بەكاتێكی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەكارهێنان.
- پشتگوێ خستنی گەلێك چالاكی كۆمەڵایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بەكار و پیشە بەهۆی بەكارهێنانی ئەم مژادانەوە.
- بەردەوام بوون لەبەكارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێت ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەرونی هەیە یان باری جەستەیی و دەرونی خراپتر دەكات.

٢- خراپ بەكارهێنانی مژاد:

دەبێت بزانین جیاوازیەكی گەورە هەیە لەنێوان خراپ بەكارهێنان و ئالوودەبوون هەموو كەسێك كەئالودە بوبێت ئەوە تاكێكە ئەو مادانەی خراپ بەكارهێناوە بەڵام هەر كەسێك ئەو مادانەی خراپ بەكارهێنا مەرج نیە ئالودەبووبێت.

بەپێی رێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی پەشێویە دەرونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بەتاکێك دادەنرێت کەخراپ بەکارهێنەری مژادە:

• دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لەشوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخورینی ئۆتۆمۆبیل.

• دووبارە بونەوەی کێشەی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.

• بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کەسێتی بەهۆی ئەم مژادانەوە.

• جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کەدەیدات.

٣- **پشتبەستنی فسیۆلۆژی:**

رێبەری دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان پێناسەی دەکات بەبوونی راهاتن یان بوونی نیشانەکانی لێگرتنەوە.

٤- **پشت بەستنی دەرونی:**

بریتیە لەو بارەی تاك هەست بە رەزامەندی دەکات، پاڵنەری دەرونی وا دەکات تاك بەردەوام یان ناوبەناو مادەکە بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی شادی یان دووربوون لە ماندوێتی، ئەم بارە دەرونیە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ ئالوودەبوون هەندێك کات هەندێك مژاد تەنها ئالوودەبونی دەرونی هەیە.

ئەلکحول
(Alcohol)

ئەلکحول یەکێکە لەو مادانەی لەسەرانسەری جیهاندا بەکاردەهێنرێت سەرەڕای ئەوەی هەمووان کۆکن لەسەر زیانەکانی لەسەرجەم بوارەکانی ژیاندا، سەبارەت بەتەندروستی تاك (لەهەردوو رووی جەستەیی و دەروونییەوە) و کاریگەری خراپی لەسەر ژیانی تاك لەڕووی کۆمەڵایەتی و خێزانی و کاریگەری ئابووری و ئایینی..... هتد.

جۆرەکانی ئاڵوودە بوون:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەر کەسێك لە ماوەی (١٢) مانگی رابردوودا دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە هەبێت بە کەسێکی خاوەن پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول دادەنرێت:

I. زۆرجار ئەلکحول ئەخواتەوە بە برێکی زیاتر یان بۆ ماوەیەکی زیاتر لەوەی مەبەستێتی.

II. ئارەزوویەکی بەردەوام و هەوڵی سەرنەکوتوو بۆ کەمکردنەوەی یان کۆنترۆڵکردنی بەکارهێنانی ئەلکحول.

III. کاتێکی زۆر بەسەرئەبات بۆ ئەو چالاکیانەی پێویستن بۆ بەدەستهێنانی ئەلکحول یان خواردنەوەی ئەلکحول یان چاکبونەوە لە کاریگەریەکانی.

IV. ئارەزوویەکی زۆر و هەوڵی بەردەوام بۆ بەکارهێنانی ئەلکحول.

V. بەکارهێنانی چەندبارەی ئەلکحول کەببێتە هۆی بەجێنەهێنانی پەیمانەکانی لە بوارەکانی کار، قوتابخانە و ماڵ.

VI. بەکارهێنانی بەردەوامی ئەلکحول سەرەڕای کێشە کۆمەڵایەتی و کەسێتی کەبەهۆی ئەلکحولەوە دروست دەبن.

VII. بەشداری نەکردن لە چالاکیە کۆمەڵایەتی و پیشەییەکان یان خۆشی بەخشە گرنگەکان یان کەم نرخاندنیان بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە.

VIII. بەکارهێنانەوەی چەندبارەی ئەلکحول لەو حاڵەتانەی کەمەترسی فیزیایی دروست دەکەن.

IX. بەردەوامبوون لە بەکارهێنانی ئەلکحول سەرەرای زانینی بوونی کێشەی جەستەیی، دەرونی بەردەوام یان دووبارەبوەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە.

دیاریکردنی ئاستی توندی حاڵەتەکە بەپێی ژمارەی نیشانەکان دەبێت:

ئاسان: لەکاتی بوونی دوو یان سێ نیشانە.
مامناوەند: لەکاتی بوونی چوار یان پێنج نیشانە.
توند: لەکاتی بوونی شەش نیشانە یان زیاتر.

یەکێك لە پۆلێنەکانی تر کەهەندێك سەرچاوە پشتی پێدەبەستێت بریتیە لە پۆلێنکردنی (جیلینك) کەباس لەپێنج جۆر ئالوودەبوون دەکات:

١- جۆری ئەلفا: تاك لەم بارەدا تەنها پشت بەستنی دەرونی هەیە واتە بۆیە دەخواتەوە تاکو هەست بەشادمانی بکات و برێك خۆبپارێزێت لەکێشەی رۆژانە.

٢- جۆری بیتا: لەم بارەدا زیانە لابەلاییەکان دەردەکەون سەرەڕای ئەوەی هێشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

٣- جۆری گاما: لەم بارەدا تاك هەڵدەستێت بەخواردنەوەی مەشروبی خەست (ڕێژەیەکی زۆر ئەلکحولی تێدایە) لەماوەیەکی کەمدا تاکو مەست دەبێت. ئەم جۆرە زیاتر لەبەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

٤- جۆری دەلتا: لەم بارەدا تاك برێکی زۆر ناخواتەوە بەڵکو بەشێوەیەکی بەردەوام دەخواتەوە بەجۆرێك بەردەوام برێك ئەلکحول لەخوێنیدا هەبێت. ئەم جۆرە زیاتر لەو وولاتانەدا هەیە کەواین بەکاردەهێنن وەکو فەرەنسا.

٥- ئیپسلۆن: تاك لەم بارەدا حەزێكی نەپساوی هەیە بۆ خواردنەوە و دووبارەكردنەوەی خواردنەوە لەنێوان ئەو ماوانەدا ئاساییە (هاوسەنگە) هەندێك وای بۆ دەچن پەیوەندی هەبێت بەنەخۆشی وەسواسی (عەمەلیەوە) یەوە.

هەندێك پۆلێن كردنێكی تریش هەیە بۆ خواردنەوە ئەویش بخۆرەوەكان دەكات بەدوو جۆرەوە:

١- سەرەتایی: كەبەبێ هۆیەكی دیار دەخۆنەوە وەكو خواردنەوەی كۆمەڵایەتی، زیاتر لەو تاكانەدا هەیە كەلەسەرەتایی تەمەندا دەست دەكەن بەخواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەكی): ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆكارێكی ترەوە دەخۆنەوە وەكو بوونی نەخۆشی.

هۆكاری ئاڵوودەبوون

بێگومان گەلێك هۆكار هەیە بۆ ئالودەبوون دەشێت تاك یەكێك یان زیاتری لەو هۆكارانە هەبێت، گرنگترین هۆكارەكان بریتین لە:

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلكە ئەگەری بەكارهێنانیان زیاترە لەدووانەی دوو هێلكە.

٢- دەوروبەر: لەرێگەی باوانەوە وەكو لاسایی كردنەوە، منداڵ حەزدەكات لاسایی گەورە بكاتەوە بۆیە كاتێك یەكێك لەباوان بەبەرچاوی منداڵەكەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەكات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم كارە بكات و بەدزی ئەوانەوە بەكاری بهێنێت ئەگەر بۆ تاقیكردنەوەش بێت. بەڵام هەندێكجار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەكەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێت بەڵكو هەوڵدەدات تۆزێك بكات بەدەمی منداڵەكەدا و هەندێكجار تاكو ئاستی مەستی دەداتێ تاكو منداڵەكەی بەمەستی ببینێت بەو دیمەنە بزێك پێبكەنێت، لەكاتێكدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێكەنین ئەگەرشتێك شایەنی پێكەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقڵی ئەو باوكەیە نەك شتێكی تر. وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێت بەڵكو لەتەمەنێكی دواتر (هەرزەكاری) دا باوك زۆرجار منداڵەكەی خۆی دەكاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لەبۆنە كۆمەڵایەتییەكاندا داوا لەكورەكەی دەكات بخواتەوە تاكو ئاستی بەرزی كۆمەڵایەتی خۆی راگرێت وپێی نەڵێن تۆ تاكێكی دواكەوتویت و لەم پلە كۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە!!!

جگە لەباوان هەندێکجار برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار هۆکارن بۆ ئالوودەبوون واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کەهاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- **راگەیاندن:** سەرەرای ئەو رۆڵە گرنگەی راگەیاندن هەیەتی لە پێشکەوتنی سەرجەم بوارەکانی ژیاندا و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تاکەکان و گۆرانکاریە کۆمەڵایەتیە گەورەکان بەڵام هەندێك کەناڵی راگەیاندن لەرێگەی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کەبەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن، رۆڵێکی نەرێنیان هەبووە لەتەشەنەکردنی بەکارهێنانی جگەرە و مادەی هۆشبەر بەتایبەتی لەنێوان هەرزەکاراندا، هەندێك راگەیاندنی کوردیش لەریزی پێشەوەی ئەو راگەیاندنانەیە کەزیانی گەورەی لەهەرزەکار و لاوانی ئەم وولاتە داوە.

٤- **جۆری پیشە:** کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لەبارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لەکەسانی تر.

٥- **ئاستی ئابووری:** کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشروبەی بەکاری دێنێت، تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکرێت و تاکی هەژار هەرزانەکان!.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- **ژەهراووی بوون بە ئەلکحول:** مەبەست لە ژەهراووی بە ئەلکحول ئەوەیە کەتاك تازە ئەلکحولی خواردبێتەوە و ببێتە هۆی گۆرانکاری رەفتاری و دەروونی (رەفتاری سێکسی نەشیاو، رەفتاری دوژمنکارانە، هەڵچوونی مەزاج) لەکاتی خواردنەوە یان ماوەیەکی کەم پاش خوردنەوە.

یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانەی هەبێت لەکاتی خواردنەوە یان راستەوخۆ پاش بەکارهێنان:

- قورسی لە ئاخاوتن.
- نەگونجانی ئاخاوتن.
- ناهاوسەنگی لە رۆشتندا.
- گرفت لە هۆشپێدان و یادگە.
- حەپەسان.

• ووردبونەوە لە سەیركردن بەشێوەكی نامۆ.

٢- لێگرتنەوەی ئەلكحول:

• ڕاگرتن (یان كەمكردنەوە) بەكارهێنانی ئەلكحول.

• دووان یان زیاترلە نیشانانەی خوارەوە لەپاش چەند كاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك پاش ڕاگرتن یان كەمكردنەوەی بەكارهێنانی ئەلكحول:

○زیادبوونی چالاكی خۆیی (عەرەقكردنەوە، زیادبوونی لێدانی دڵ)

○لەرزینی پەلەكانی سەرەوە.

○بێخەوی.

○دلتێكەلهاتن یان ڕشانەوە.

○هەلوەسەی بیستن یان بینین.

○هەلچوونی دەرونی جوڵەیی (بێ ئۆقرەیی).

○دڵەڕاوكێ.

○نەوبەی ق.

• ئەم نیشانانە كاردەكاتە سەر توانای كۆمەڵایەتی و پیشەیی.

• ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەییەوە نەبێت و نەتوانرێت بە نەخۆشییەكی دەرونی تر ڕاڤەبكرێت.

زیانەكانی خواردنەوە

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەڕادەیەك دەتوانرێت نەك كتێبێك بەڵكو چەند كتێبێك لەمەڕ زیانەكانی بنوسرێت لێرەدا بڕێك لەو زیانانە ئەژمار دەكەین:

٢- زیانی لاشەیی:

كۆئەندامی دەمار:

١. ڕەنگە ببێتە هۆی پەركەم : بەهۆی زیاتر بریندار بوونی سەر لەئەنجامی بەركەوتنەوە یان كەوتنەخوارەوە یان كەوتن بەزەویدا. گرژبونی مولولەكانی خوێن و كەمبونەوەی بری خوێن و

ئۆکسجینی رۆشتوو بۆ مێشك. هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن و نیشتنیان لەدیواری مولولەکانی خوێن توشبوون بەپەتکە (جەلتە)ی مێشك.

٢. کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر پەلی پێشەوەی مێشك کەبەرپرسە لەبڕیاردان و بەئاگایی و کەسێتی بۆیە پاش خواردنەوەی و سرکردنی ئەو ناوچەیەی مێشك ڕەفتاری نا ئاسایی و نامۆ لەتاکدا بەدەردەکەوێت.

٣. کاریگەری دەبێت لەسەر توانای تاك بۆ جێبەجێ کردنی کاری وورد و جوڵەی هاوسەنگ و لێخورینی ئۆتۆمبیل.

٤. کاریگەری ڕاستەوخۆی سلبیانەی دەبێت لەسەر توانای ئاخاوتن و بینین و باری هۆشەنگی.

٥. کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر مێشکۆکە کەناوەندی کۆنترۆڵکردنی جوڵەی تاکە بۆیە هاوسەنگی لەجوڵەدا نامێنێت و تاك بەم لاو بەو لادا دەکەوێت.

٦. دەبێتە هۆی لەرزۆکی پەلەکان بەتایبەتی پەلەکانی سەرەوە.

٧. ڕەنگە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی (Central Pontine Myelinosis) : کەحاڵەتێکە تاك توانای قسەکردنی نامێنێت و هەر چوارپەلی ئیفلیج دەبن و لەماوەی کەمتر لەمانگێکدا له (٧٥٪) یان دەمرن.

٨. ڕودانی حاڵەتی تێکچونی مێشکی جگەری (Hepatic Encephalopathy) : کەبەهۆی نەتوانینی جگەر لەپاککردنەوەی جەستە لەمادە ژەهراویەکان، لە ئەنجامدا ئەو مادانە لەخوێندا کۆدەبنەوە و کاریگەریان لەسەر مێشك دەبێت و دەبنە هۆی لەهۆشخۆچوون و گرفتی بەئاگابوون.

٩. ڕودانی کۆنیشانەی مارشیا فافا – بگنامی (Marchiafava – Bignami Syndrome) : ئەم نەخۆشییە لەئیتالیا دۆزرایەوە لەو کەسانەی زیاتر شەرابی سور بەکاردێنن، گرنگترین نیشانەکانی بریتیە لەزمانگری و ناهاوسەنگی لەرۆشتن و فێلێهاتن و لاوازی بەئاگابوون و نەخۆش برێکی زۆر لەتوانا هۆشمەندیەکانی لەدەست دەدات و هەست بەترس و دڵەراوکێ دەکات. لەکاتی توێکاری مێشکی ئەم کەسانەدا دەرکەوتووە بەشێکی زۆر لەمێشکیان پوکاوەتەوە.

١٠. نەخۆشی ڤێرنکی ئینسیفالۆپاسی (Wernike"s Encephalopathy) : بەهۆی کەمی ئاستی ڤیتامین بی یەکەوە (B1) ڕودەدات، بەتایبەتی لەناوچەی مێشکی ناوەڕاست و ئەو شوێنەی هەردوو دەماری سێ و چواری لێدێتەدەرەوە لەمێشك. دەبێتە هۆی ئیفلیجی

ئەو دەمارانە و خاووخلیچی و زۆرخەوی و ناهاوسەنگی لەرۆشتن و ناتەواوی لەچێوە دەمارییەکان.

١١. زوهانی کۆرساکۆف (Korsakofe Psychosis): لەئەنجامی توشبوون بەحاڵەتی ڤێرنیکی یان پاش لەرزۆکی وڕێنەکردن (Delirium Tremens) ڕوودەدات و گرنگترین نیشانەی بیرچونەوەیە بەتایبەتی بیرەوەری تازە.

١٢. بیرچونەوە: توێژینەوەکان ئاماژە بەوەدەکەن لە (٣٠٪) ئەوانەی لەئاهەنگەکاندا دەخۆنەوە بۆ ڕۆژی دوایی بەسەرهاتەکەیان بیرنایەتەوە.

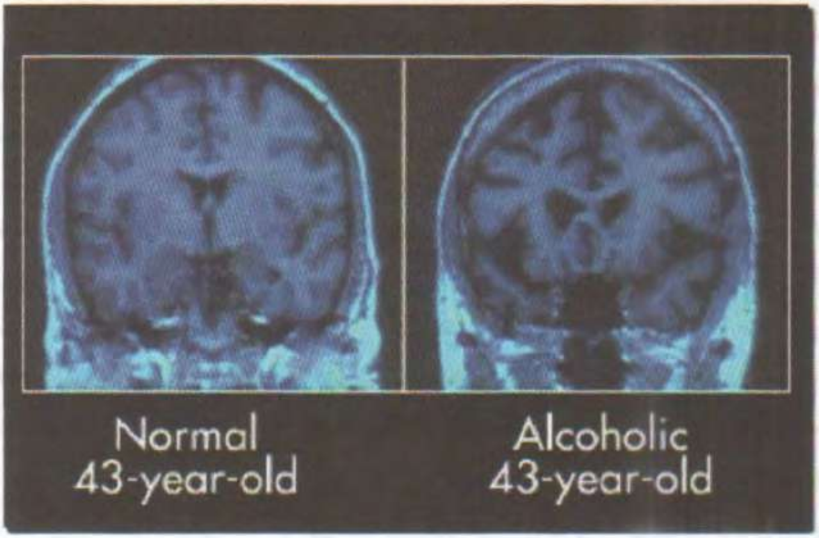
١٣. ڕەنگ کوێری توتن – ئەلکحول (Tobacco–Alcohol Amblopia) : بەهۆی کەمی ئاستی ڤیتامینەکانی(B12 , B1) هەروەها کاریگەری ژەهراوی مادەی سیانید لەجگەرەکێشانەوە کەدەبێتە هۆی شیبونەوەی ئەو مادە چەوریەی دەوری دەماری بینینی داوە، لەئەنجامدا ناتوانێت ڕەنگەکان جیابکاتەوە.

١٤. ئیفلیجی شەوی شەممە(Saturday night Paralysis): بەهۆی ئەوەی شەوی شەممە زۆر دەخواتەوەو لەسەر کورسیەکە بێهۆش دەبێت و دەنوێت لەهەمان کاتدا فشار دەخاتە سەر دەماری باڵی بۆیە ڕۆژی دواتر هەست بەئیفلیجی ئەو پەلەی دەکات. (لای خۆمان ڕاستر ئەوەیە بڵێین ئیفلیجی شەوی هەینی چونکە بەکاربەرانی ئەلکحول لەو شەوەدا زیاتر دەخۆنەوە).

١٥. گرفت لەچێوە دەماریەکان (Peripheral Neuropathy): بەهۆی کەمی ئاستی ڤیتامینەکانی (B1, B6, B12) دەبێتە هۆی پوکانەوەی چێوە دەمارییەکان دەشێت هەندێکجار کاریگەری ڕاستەوخۆی هەبێت لەسەر ئەو دەمارانەی ڕاستەوخۆ لەکاسەی سەرەوە دێنە دەرێ بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندیەکان بەماسولکەکانی چاوەوە هەیە.

١٦. کاردەکاتە سەر کۆئەندامی دەماری خۆنەویست بۆ نمونە ئەگەر کاربکاتە سەر ئەو دەمارانەی پەیوەندیان بەدڵەوە هەیە دەبێتە هۆی تێکچونی لێدانی دڵ و دلەکوتێ و دابەزینی فشاری خوێن لەکاتی وەستان بە پێوە، سەبارەت بەو دەمارانەی پەیوەندیان بەکۆئەندامی هەرسەوە هەیە دەبێتە هۆی سکچوون و قەبزی و گرفتی هەرسکردن، ئەگەر کاربکاتە سەر ئەو دەمارەی پەیوەندی بەتوانای سێکسیەوە هەیە دەبێتە هۆی نەمانی ڕەپبوون و لەدەستدانی ئەو توانایە.

وێنـەی دەمـاغی دوو كەسـە كەهـەردوكیان لەتەمـەنی (٤٣) سـاڵیدان یـەكێكیان تەندروسـت (لای چەپ) ئەوی تریان دەماغی كەسێكی ئالوودەبوو بەئەلكحول كە پوكانەوەی ئاشكرای پێوەدیارە)

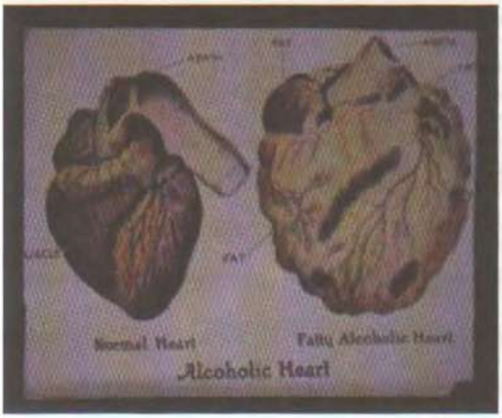


كۆئەندامی جوڵە :

١. لاوازی سنوردار یان گشتی لەماسولكەكانداو هاوشانبونی لەگەڵ ئازار.

٢. هـەوكردنی كورتخایـەنی ماسـولكەكان (Acute Alcoholic Myopathy) بەهۆی گرفت لەو ئاستی مەگنیسیۆم و پۆتاسیوم.

٣. ئـازار و گرژبـوونی ماسـولكەكان و لاوازی ماسـولكە نزیكـەكان لەئالودەبواندا زیـاترە لەكەسانی ئاسایی.



كۆئەندامی سوڕان:

١. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٢. ئاوسانی ماسولكەكانی دیـواری دڵ.

٣. تێكچونی لێدانی دڵ.

٤. خوێن بەربونی مێشك (جەلتـەی مێشك). وێنـەی دڵـی كەسـێكی ئاسـایی لای راست،

وێنەی دڵی كەسێكی ئالوودەبوو بە ئالكحول كە چەوری لێنیشتووە)

کۆئەندامی هەناسە:

١. نەخۆشی سیل.

٢. هەوکردنی درێژخایەنی بۆریەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.

٣. بەکێمبوونی سیەکان (lung abscess).

٤. هەڵمژە هەوکردنی سی (Aspiration pneumonia).

کۆئەندامی هەرس:

ناودەم و گەرو:

١. هەوکردن و برینبوونی ناودەم بەهۆی کەمی پاکوخاوێنی و کەمی ئاستی ڤیتامینەکان و لاوازی بەرگری.

٢. هەوکردنی زمان (Glossitis) و قلیشبردنی قەراغی دەم (Angular Stomatitis) و قلیشاندنی لێو (Chelosis).

٣. خوێنبەربونی پوك بەهۆی کەمی ڤیتامین سی.

٤. هەوکردنی لیکە رژێنەکان و کەمبونەوەی لیك و گرفتەکانی ددان لەمەیخۆراندا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

سورینچك:

١. لاوازبونی دەرچەی سەرەوەی سورینچك کەدەبێتە هۆی گەراندنەوەی خۆراك ڕەنگە بچێتە ناو کۆئەندامی هەناسە و توشی گرفتی هەوکردن و بەکێمبوونی سیەکانی بکات.

٢. لاوازی جوڵەی سورینچك و لاوازی دەرچەی خوارەوەی سورینچك کەدەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی خۆراك لەگەدەوە بۆ سورینچك کەدەبێتە هۆی برینداربوون و هەوکردنی سورینچك.

٣. شێرپەنجەی سورینچك بەهۆی هەوکردنی چەندبارەوە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن خواردنەوەی کحول هۆکارێکی سەرەکیە بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی سورینچك و ئەوانەی شێرپەنجەیان هەیە لە (٣٠٪ - ٦٥٪) یان ئالودەبوانی ئەلکحولن.

٤. کۆنیشانەی مالۆری فایز کەبریتیە لەخوێنبەربونی سورینچك بەهۆی درانی سورینچك و کەبەدەگمەن توشی کەسانێك دەبێت کەئالوودەنەبن.

گەدە:

كاتێك تاك ئەلكحول بەكاردێنێت دەبێتە هۆی ورووژاندنی ناوپۆشی گەدە و زیادبونی دەردراوەكانی و زیاتر ئارەزوكردنی خواردن و بەڵام ئەم بارە پاش ماوەیەك دەگۆرێت بۆ كەمبونەوەی دەردراوەكانی گەدە و كەمبونەوەی شەهیەی خواردن. رێژەی ئەلكحول كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئارەزوی خواردن بۆ نمونە ئەگەر رێژەی ئەلكحول لەنێوان (٦٪ - ١٠٪) بێت دەبێتە هۆی زیادبونی شەهیەی خواردن بەڵام كەمتر لە (٦٪) كاریگەری نیە لەسەرجوڵەی گەدە یان كاریگەریكی زۆر كەمی هەیە. ئەگەر رێژەكەش لەسەر لە (١٠٪) بێت دەبێتە هۆی كەمبونەوەی جوڵەی گەدە و درەنگ بەتالبونەوەی. گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی توشی گەدە دەبن بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە بریتین لە:

١. هەوكردنی ماوە كورتی گەدە: بەهۆی لەناوچون و برینداربونی روپۆشی گەدە و رەنگە ببێتە هۆی خوێنبەربونی كاریگەر بەتایبەتی ئەگەرحەبی ئەسبرین یان هاوشێوەی ئەو بەكاربێنێت بۆ سەر ئێشە كەلەنێوان ئالودەبواندا زۆرە.

٢. هەوكردنی درێژخایەنی گەدە: بەهۆی چەندبارەبونەوەی هەوكردنی كورت خایەنەوە، رەنگە هەوكردنێكی روكەش بێت و هەموو رووی گەدە بگرێتەوە و ببێتە هۆی پوكانەوە و گرفتی هەرسكردن بەهۆی كەمی دەردانی ترشی هایدرۆكۆلیك و هەروەها كەمی دەردانی هۆكاری ناوەكی كەگرنگە لەمژینی ڤیتامین (بی ١٢) و دەبێتە كەمخوێنی.

٣. هەوكردنی كورتخایەنی خوێنبەربونی گەدە: بەپێ توێژینەوەك لە (٢٥٪) ی ئەوانەی توش دەبن لەئالودەبوانی ئەلكحولن.

٤. برینی گەدەو دوانزەگرێ: بەپێی توێژینەوەكان رەنگە بەكارهێنانی ئەلكحول هوكاری راستەوخۆ نەبێت بۆ برینی گەدەو دوانزەگرێ بەڵام بەهۆی كاریگەری لەسەر ورووژاندنی ناوپۆشی گەدەو جوڵەی گەدەو هەوكردنی گەدەوە دەبێتە هۆی برینداربوون.

٥. شێرپەنجەی گەدە: لەنێوان بەكاربەرانی ئەلكحولدا زیاترە لەكەسانی تر.

ریخۆڵە:

بەهۆی كاریگەری لەسەر كۆئەندامی دەرماری خۆنەویستەوە كاردەكاتە سەر جوڵەی رێخۆڵەو دەردراوەكانی و كاردەكاتە سەر كوڵكەكان و بەمەش كاریگەری دەبێت لەسەر توانای مژینی مادەكان و هەرسكردنیان بۆیە دەشێت ببێتە هۆی لەدەستدانی پرۆتین (Protein losing enteropathy) و یان بونی چەوری لەپیساییدا (Steatorrhea) كە

لە (٣٣٪ - ٥٣٪) ی ئالودەبوان توشی دەبن. كاریگەری لەسەر ریخۆڵەگەورە (ئەستورە) كەمە تەنها ئەوە نەبێت تێبینی كراوە نەخۆشی كۆلۆن لەنێوان ئالودەبواندا برێك زیاترە.

پەنكریاس:

١- **هەوكردنی كورت خایەنی پەنكریاس:** بەهۆی زۆر دەردانی پرۆتینەوە كەدواتر لەرێرەوەكانی پەنكریاسدا دەنیشێت و دەبێتە هۆی داخرانیان. نەخۆش هەست بەئازارێكی زۆر دەكات لەگەڵ رشانەوەی بەردەوام و خوێنبەربوون. هەندێكجار كاریگەری دەبێت لەسەر كاری گورچیلەكان و جگەر، رەنگە ببێتە هۆی پەككەوتنیان و لەبەریتانیا لە (٢٠٪) هەوكردنەكانی پەنكریاس بەهۆی ئەلكحولەوەیە و رێژەی مردن زۆر بەرزە سەرەڕای چاودێری پزیشكی وورد.

٢- **هەوكردنی درێژخایەنی پەنكریاس:** بەشێوەی ئازاری دووبارە دەردەكەوێت بەتایبەتی پاش خواردن بۆیە تاك لەخواردن خۆ دەپارێزێت بەمەش كێشی كەمدەكات و لاواز دەبێت و توانای هەرسكردنی كەمدەبێتەوە و بەم هۆیەش توشی چەورەپیسایی دەبێت.

هەروەها ئەوانەی بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە توشی هەوكردنی درێژخایەنی پەنكریاس دەبن برێكی زۆریان بەردی پەنكریاسیان هەیە بەهۆی نیشتنی كالیسیۆم لەرێرەوەكانی پەنكریاسدا و كەمبونەوەی دەردانی مادەی لیسۆستاسین (Lithostathine).

٣- **شێرپەنجەی پەنكریاس:** لەنێوان بەكاربەرانی ئەلكحولدا زیاترە لەكەسانی تر.

جگەر:

پەیوەندیەكی دێرین و پتەو هەیە لەنێوان ئەلكحول و جگەر، بە پێی داتاكانی ساڵی (٢٠١٣) لە كۆی (٧٢,٥٥٩) كەس كەبەهۆی نەخۆشی جگەرەوە مردوون لە تەمەنی (١٢) ساڵ و سەروتر (٤٥,٨٪) بەهۆی ئەلكحولەوە بووە.

زیانەكانی ئەلكحول ڕاستیەكی زانستی حاشا هەڵنەگرە و گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی توشی جگەر دەبن بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە بریتین لە:

١- **هەكردنی جگەری ئەلكحولی یان ئەلكحولەجگەرەسوژ:** كەتاك بەهۆیەوە هەست بەكەمبونەوەی شەهیەی خواردن دەكات و رشانەوەی دەبێت و توشی زەردووی دەبێت و سكی دەئاوسێت بەهۆی كۆبونەوەی ئاو و هەست بەماندوێتی و شەكەتی بەردەوام دەكات.

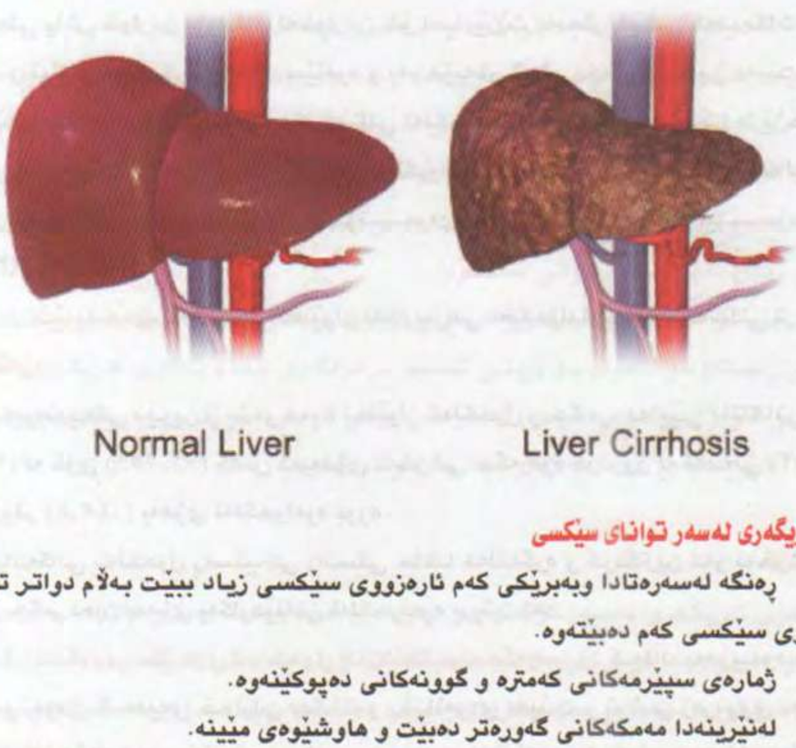
٢- جگەرەچەوری بەهۆی کۆبونەوەی چەوری لەجگەردا کاتێك لە (١٠٪) ی جگەر دەگۆڕێت بۆ چەوری بەهۆی ئەلکحولەوە (Alcoholic related fatty liver).

٣- بەریشالبوون یان بەمۆمبوون: (liver cirrhosis) لە ساڵی (٢٠١٣) لەکۆی ئەوانەی بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە مردوون لە (٤٧,٩٪) بەهۆی ئەلکحولەوە بووە. لەوانەی لەنێوان تەمەنی (٢٥-٣٤) ساڵی بەهۆی هەمان نەخۆشیەوە مردوون (٧٦,٥٪) بەهۆی ئەلکحولەوە بووە. لەوانەی لە نێوان تەمەنی (٣٥-٤٤) ساڵی بەهەمان حاڵەت مردوون (٧٠٪) ئەلکحولەوە بووە.

٤- پەککەوتنی جگەر.

٥- شێرپەنجەی جگەر.

وێنەی بەراوردی جگەری کەسێکی تەندروست لەگەڵ کەسێکی ئالودەبوو بە ئەلکحول)



کاریگەری لەسەر توانای سێکسی

١. ڕەنگە لەسەرەتادا وبەبڕێکی کەم ئارەزووی سێکسی زیاد ببێت بەڵام دواتر توانا و ئارەزووی سێکسی کەم دەبێتەوە.

٢. ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.

٣. لەنێرینەدا مەمکەکانی گەورەتر دەبێت و هاوشێوەی مێینە.

٤. توانای ڕەپبوونی نامێنێت یان ناتوانێت لەو بارەدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی پێویست (٥٠٪).

٥. نارەحەتی لەهاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێت.

٦. توندوتیژی سێکسی زیاترە.

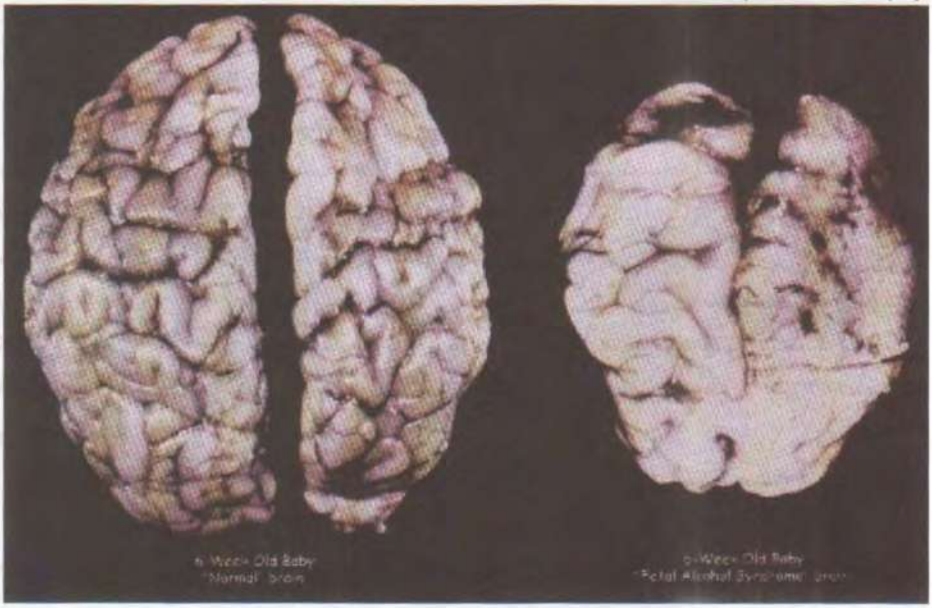
٧. حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.

٨. ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.

٩. سێکسی مەترسیدار بەبێ بەکارهێنانی کۆندۆم زیاترە لەبەکاربەرانی ئەلکحولدا بۆیە رێژەی ئەو نەخۆشیانەی لەرێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە زیاترە تیایاندا.

١٠. ئەگەری دووگیانی نەویستراو زۆر زیاترە. بۆیە لەوولاتانی ئەوروپا تێبینی کراوە رۆژانی شەممە و یەکشەممە و دوو شەممە زیاتر حەبی لەباربردن (بەیانی دوای حەب) بەکاردەهێنرێت چونکە لەو شەوانەدا زیاتر ئەلکحول بەکاردەهێنرێت و سێکسی مەترسیدار زیاتر دەکرێت و پاشان لەرۆژی دواییدا کاتێك تاك بەئاگادێتەوە پەنا بۆ ئەو حەبە دەبات وەك رێگریەك یان لەناوبەرێك بۆ دووگیانی ئەگەر هەبێت.

١١. مەترسی لەسەر ئافرەتی دووگیان هەیە و دەشێت منداڵەکەی توشی حاڵەتی کۆنیشانەی کۆرپەی ئەلکحولی ببێت. منداڵەکە سەری بچوکە و دەم وچاوی ناتەواوییەکی ئاشکرای هەیە و ئاستی زیرەکی کەمترە لەمنداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە. وێنەی دەماغی دوو منداڵ لەتەمەنی ٦ هەفتەییدا لای راست دەماغی منداڵێکی ئاسایی، لای چەپ دەماغی کۆرپەیەکی خاوەن کۆنیشانەی منداڵی ئەلکحولی)



مردن: دیارە مردنی پێش وەخت لەبەکاربەرو ئالودەبوانی ئەلکحولدا بەزیاتر لەهۆکارێك دەبێت هەر لەڕوداوی ڕێوبان بۆ ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی ئەلکحولەوە سەرهەڵدەدەن و تا توندوتیژی و نەخۆشی گواسترە هەموویان ڕێگاکان بۆ مردن نزیك دەکەنەوە.

← لەوانەی بڕێکی کەم دەخۆنەوە لەناوەندی تەمەندا دوو هێندەی کەسانی ترە، لەمێینەدا لەوەش زیاترە وەك لەهاوشانە مەی نەخۆرەکانیان.

← لەوانەی بڕێکی مام ناوەند دەخۆنەوە ڕێژەی مردن سێ هێندەیە.

← لەوانەی زۆر دەخۆنەوە (٤–٥) هێندەی کەسانی ترە کەناخۆنەوە.

بۆ نمونە لەبەریتانیا ساڵانە نزیکە (٣٣٠٠٠) حاڵەتی مردنی پێش وەخت تۆمار دەکرێت بەهۆی ئەلکحولەوە بەهۆی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وجگەر و ڕووداوی ڕێوبان و شیرپەنجە..

بەم دووابیە بۆچونێك هەیە لەنێوان زانایاندا کەزیاتر لەسەرچاوەیەکی پزیشکی ئاماژەی پێدەکات ئەویش بریتییە لەوەی ئەوانەی بری کەمتر لە (٢٠ یەکە ئەلکحول) دەخۆنەوە لەهەفتەیەکدا ئەگەری مردنیان بەنەخۆشی دڵ کەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێك کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە

یەکەم: زەمانەت چییە لەو بڕە زیاتر ناخوینەوە واتە چۆن دڵنیابین تووشی ئاڵوودەبوون نابین.

دووەم: زەمانەت چیە کەفێری بەکارهێنانی مڕادی تر نابین.

سێهەم: ئەو بڕە مانای ئەوە نییە کەزیانی تری نییە.

چوارەم: هەندێك زیانی ئەلکحول هەیە بەبڕێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەوێت. وەکو حاڵەتی ژەهراوی بوون بەئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لەخواردنەوە کەهێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێت و حاڵەتی هەلوەسەی دەبێت واتە بیستنی یان بینینی هەندێك دەنگ و دیمەن کەبوونی نیە ڕەفتاری شەڕەنگێزانەی دەبێت کەلەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێت واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێت زیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لەژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەڵوەسانەی کەهەیەتی.

پێنجەم: لەڕووی ئاینیەوە هەموو بڕێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە.

شەشەم: بەپێی نوێترین توێژینەوە کەلە گۆڤاری لانسیت بلاوکراوەتەوە لەبەرواری (٢٠١٨/٠٨/٢٣) ئاماژە بەوە دەدات کەئەو بڕەی پێشتر ئامارەی پێدرابوو کە سەلامەتە یان

تەندروستە بۆ دڵ جێی مەترسیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشی تر. واتە هیچ برێك تەندروست نیە و پزیشكێكی بەناوبانگی ئەو بوارەش دەڵێت سەلامەترین بڕی ئەلكحول بۆ تاك بریتیە لە سفر.

٢- زیانە دەروونییە كانی خواردنەوە:

١- گۆڕانكـــاری لەكەســـێتیدا، وورده وورده دابڕانـــی لەكۆمـــەڵو لاوازبـــوونی پەیوەندییەكانی.

٢- پەیوەندی ئەلكحول بەتەنگژەكانی مەزاجەوە برێك ئاڵۆزە چونكە هەندێكجار تاك بۆئەوەی زاڵ بێت بەسەر خەمۆكیدا برێكی زیاتر مەی دەخواتەوە بەڵام خواردنەوەی مەی بەرێژەیـــەكی زۆر دەبێتـــە هـــۆی خـــەمۆكی، ئـــەم پەیوەندییـــە بەئاشـــكرا دیـــارە لەوانـــەی لەنەخۆشخانەكان داخل دەكرێن كەدەگاتە نزیكەی لە (٤٢٪) لەنێرینەدا بەڵام ئەم پەیوەندییە كەمتر روونە لەدەرەوەی نەخۆشخانە واتە لەواقیعی كۆمەڵگەدا، پاش مانەوەی لەنەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤) هەفتە ئەم بارە كەم دەكات بۆ نزیكەی (٥٪).

٣- خۆكوشـتن لەكەسـانی مـەی خـۆردا شـەش هێنـدەی كەسـانی تـرە و ئەوانـەی لەنەخۆشخانە داخل دەكرێن بۆ چارەسەری كێشەكانی مەی خواردنەوە لە (٨٪) یان خۆیان دەكوژن لەماوەی چەند ساڵی ئایندەی پاش مانەوەیان لە نەخۆشخانە. گەلێك هۆكار هەن ئەگەری خۆكوشتن زیاد دەكەن لەوانە:

← بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

← بوونی حاڵەتی خەمۆكی.

← نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەكان.

← بێكاری.

← لاوازی پاڵپشتی كۆمەڵایەتی.

٤- واهیمـــــە بەتایبـــەتی لـــەجۆری واهیمـــەی خیانـــەت كەتاك واهەست دەكات هاوسەرەكەی خیانەتی

لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەرێتەوە بۆ ئەوەی خواردنەوە بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو توێژینەوەکان ئەوە دەسەلمێنن تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بەئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کەهاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

٥- هالوسینەیشن:

بریتیە لەبیستنی دەنگی کەسێك یان کەسانێك لەکاتی هۆشەنگی تەواودا، تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەڵی فەرمانەکانی بێت کەلەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت بەتایبەتی ئەگەر دەنگی کەسێکی ناسراو یان خۆشەویست بێت، ئەگەری ڕودانی زیان گەیاندن بە خود یان دەوروبەر ئەگەرێکی زۆرە.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی:

تاك هەموو بایەخێکی بریتی دەبێت لەچونێتی پەیداکردنی مەی بڕێکی زۆر لەداهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە بەکاردێنێت و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەرباری ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەوڵی بژێوی ژیانیان بدەن لەسەرچاوەی ترەوە کەدەشێت نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بڕی پێویستی لەمەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخدانی بەکێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لەجیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێت بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار بن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێت وداوای هەندێك شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی رۆڵی ئەو سۆزانیانەی کەبەناوی هونەرەوە سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش رۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێت کەبەدەوری سەماکەردا دەسوڕێتەوە ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێت!!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەڕووی سێکسیەوە لاواز دەبێت وناتوانێت بەشێوەی جاران بەهەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێت و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێت و

ڕەنگــە بگاتــە ئاســتی ئــەوەی خێزانەکــەی تــەلاق بــدات یــان بیکوژێت و هەندێکجار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێـژەی تەلاقدان لـەنێوان مـەی خۆراندا زیاترە وەك لەخێزانەکانی تر، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنـــەوە زیـــاتر ئەگـــەری توشبوونیان هەیە بەدڵەڕاوکێ و خەمۆکی و دابرانی کۆمەڵایەتی.

پەیوەنـدی سێکسـی نادروسـت لەگـەڵ تـابۆدا واتـە لەگـەڵ کەسـانی پلەیـەك و ئەوانـەی ناشێت کاری سێکسیان لەگەڵ بکرێت لەنێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لەکەسانی تر و چیرۆکی دەسـت درێـژی کردنـە سـەر خوشـك و دایـك وخێزانـی بـاوك لـەنێوان مـەی خۆرانـدا شتێکی نامۆ نییە.

کاریگەری خواردنەوە بەپێ ئەو بڕەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگـەری کـەم لەسـەر بـاری کۆمەڵایـەتی و تەندروستی	نێر بڕی کەمتر لە (٢٠) یەکە /هەفتە مێ کەمتر لە (١٤) یەکە/هەفتە
کاریگـــەری مامناوەنـــدی لەســـەر بـــاری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی (٢١-٥٠) یەکە /هەفتەیەکدا مێینە بڕی (١٥-٣٥) یەکە/ هەفتەیەکدا
کاریگـەری زۆر لەسـەر بـاری کۆمەڵایـەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە (٥٠) یەکە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە (٣٥) یەکە/ هەفتە

مەبەستمان لەیەکە چییە؟

نزیکەی (٨) گرام ئەلکحول یەکسانە بەیەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لەهەندێك جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٣٪	٢ یەکە /پاینت
بیرەی خەست	٥. ٥٪	٤ یەکە /پاینت
سیدار	٤٪	٣ یەکە /پاینت
واین	٨-١٠٪	٧ یەکە /بوتلێك
شێری، پۆرت، ڤێرمۆس	١٣-١٦٪	١٥ یەکە /بوتلێك
ویسکی، جن، فۆدگا، برانتی	٣٢٪	٣٠ یەکە/بوتلێك

بری یەکەیەك ئەلکحول لە پێکهاتە جیاوازەکان)

کێشەی ڕێوبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤،٥٢٩ کەس) بەرووداوی ڕێوبان مردوون کە لە (٤١٪) یان پەیوەندی بەخواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لەتوێژینەوەیەکدا لەئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات (٢٤٪) مردن دەگەڕێتەوەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لەمەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێوبان.

٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان.....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وپەتکە(جەڵتە)ی دەماغ.

٦- بەدخۆراکی کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی فیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت.

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لەپێوەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاکێکی مەی خۆر بەڵام زۆر گرنگە زانیاری تەواو لەتاك وەربگیرێت سەبارەت بە:

← لەکەیەوە دەخواتەوە؟

← چی دەخواتەوە؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەکاردێنێت بیرە، ویسکی،..... ﴾

← چەند دەخواتەوە؟

← لەکوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان دەشتودەر یان مەیخانەکان)

← لەگەڵ کێدا دەخواتەوە؟ (بەتەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەکاندا یان ئەندامانی تری خێزان)؟

← لەخێزانەکەیاندا کەسی تر هەیە بخواتەوە؟

← هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟

← هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بەهۆی خواردنەوە؟

← هیچ پەشێوی دەرونی دووچاربووە بەهۆی خواردنەوەوە؟

← هیچ گرفتی یاسایی دووچاربووە بەهۆی خواردنەوەوە؟

← پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە کەسەرنەکەوتوو بێت؟

← هۆی چی بوە کەهەوڵی یان هەوڵەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون؟

← باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟

← بەنیازە وازبێنێت یان نە؟

← هۆکاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی کۆمەڵایەتی، ئابووری، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی، ئاینی.....).

• هەروەها پێوەری کەیج (CAGE) هەیە، هەر تاکێکی مەی خۆر دووان یان زیاتری لەم راپرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەکەی ئاماژە بەخشە بەوەی دەشێت جێی مەترسی بێت.

١- هیچ کات هەستت کردووە کەپێویستە واز لەخواردنەوە بێنیت.
٢- هیچ کاتێك یەکێك هەبووە بێزاری کردبیت بەرەخنەگرتن لەوەی کەدەخۆیتەوە.
٣- هیچ کات لۆمەی خۆت کردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.
٤- هیچ کات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

پاشان کەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد کرد بۆ ئەوانەی دوو وەڵامی بەلێیان هەبێت لەو چوارەی سەرەوە:

٥- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلەرۆژێکدا بەکارت هێناوە؟
٦- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلەهەفتەیەکدا بەکارت هێناوە؟

ئایندەی تاك

ئەوانەی لەسەرەتای دەست پێکردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە، بەڵام ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێت ئایندەی گەش نییە:

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.
٢- ئەوانەی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.
٣- ئەوانەی سزادراون یان بەندکروان بەتاوانی خواردنەوە.
٤- ئەوانەی بێکارن.
٥- ئەوانەی تووشی نەخۆشی هاتوون بەهۆی ئەلکحولەوە وەکو نەخۆشی جگەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان.

چارەسەر:

گرنگترین خاڵ لەچارەسەردا بریتییە لەوەی تاك نیازی وازهێنانی هەبێت واتە باوەڕێکی تەواوی هەبێت بەوازهێنان دەنا هەوڵەکان بەفیڕۆدەچن و تاك پاش ماوەیەك دەگەڕێتەوەوە سەر خواردنەوە، بۆیە زۆر گرنگە لەسەرەتادا کاتی پێویست تەرخان بکەین بۆ گوێگرتن لەتاك وهەوڵبدەین قەناعەتی تەواو بکات بەوازهێنان و زیانەکانی خواردنەوەی بۆ باس بکەین بەتەواوی گوێ بگرین لەوەی کەدەیزانێت و ڕاستیە شاراوەکانی تری بۆ روون بکەینەوەو ئەگەربۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەکانی بۆ ڕاست بکەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- **کۆمەڵایـــەتی:** خێـزان و دەوروبـەر کاریگـەری گـەورەیان هەیـە لەسـەر تـاك بۆیـە لەچارەسەریشدا هەمان رۆڵی گرنگیان هەیە

دەبێت خێزان پاڵپشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.

هەوڵدان بۆ گۆڕینی جۆری پیشە بەتایبەتی ئەگەر لەبارەکاندا کاری دەکرد. ئەگەر بێکار بوو پەیداکردنی کار هەنگاوێکی گرنگە لەچارەسەردا و هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەرکاتی بەتاڵدا بەوەرزش کردن یا خوێندنەوە یا هەر چالاکییەکی تر کەئارەزووی بکات.

وازهێنـان لـەو هاوەڵانـەی کەهانـدەرین بـۆ خواردنـەوە و هەوڵدان بـۆ دۆزینـەوەی هـاوەڵی نوێ.

٢- **چارەسەری دەروونی:** لەرێگەی چارەسـەری بەکۆمـەڵ وچارەسـەری بەتـەنیا و چارەسـەری خێزانی.

٣- **بەکارهێنانی دەرمان:**

ئەو تاکانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بەچارەسـەر هەیە بەدەرمان بەتایبەتی لەهەفتـەی یەکـەمی وازهێنانـدا تـاکو زاڵـبن بەسـەر نیشانەکانی لێگرتنـەوە کـەدوای (٤ – ١٢) کـاژێر لەدواخوارنــەوەوە ڕوودەدات تـاك توشـی لــەرزین و عەرەقکردنــەوەو بێخــەوی و خێراليدانی دڵ و دڵتێکەڵ هاتن و رشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەڕاوکێ و هەلوەسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتکە لەماوەی (٤٨) کاژێر و لەماوەی (٢ – ٥) ڕۆژدا دیار نامێنێت و تا نیشانەکان توندتر بن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێت.

نزیکەی لە (٥٪ – ١٥٪) یان توشی فێ دەبێت بەتایبـەتی لـەماوەی یەکەم (٤٨) کاژێری پـاش دواخواردنـەوە و دەشـێت لـەماوەی هەفتـەی یەکـەمی دواخواردنـەوەدا بێـت بۆیـە زۆر گرنگـە کەسوکار و پزیـشك پەلەنەکـەن لەناردنـەوەی کەسـەکە بـۆ ماڵـەوە تـاکو لەمەترسـی بەدوور بن چونکە ئەگەر حاڵەتی بورانەوە رووبدات واباشترە لەنەخۆشخانە چارەسەر بکرێت.

لەنزیکـەی لـە (٥٪) ئەوانـەی وازدێـنن توشـی حاڵـەتی وڕێنــەی لـەرزۆکی دەبـن (Delirium tremens) دەبن، کەتاك لـەو کاتـەدا بیروهۆشی باش نیە و کات و شوێن و کەسـەکان ناناسـێتەوە و هەلوەسـەی دەبێـت (بیـنین، بیـستن...) حاڵەتەکـەی بـەپێی کـات دەگۆڕێت لەشەودا خراپتر دەبێت، لەحاڵەتی زۆر توندا وەهمی دەبێت، عەرەق زۆر دەکاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە، ئۆقرەناگرێت.

ئـەم حاڵەتـە لـەژێر چاودێری ووردی پزیشکدا چارەسـەر دەکرێـت و رێنمـایی و دەرمـانی پێویستی بۆ بەکار دەهێنرێت.

خۆپاراستن:

هەمیشە دەڵێین خۆپاراستن لەچارەسەرکردن باشترە، بۆیە ئەگەرتاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشترو چاكترە وەك لەوەی كەتووشی ئالوودەبوون بێت، نیشانەكانی (ماكەكانی) بەكارهێنانی تیا دەربكەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەرێت.

لەویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا لەنێوان سالانی (١٩٢٠-١٩٣٣) هەوڵێكی جدیانە درا بۆ رێگرتن لەمەی خواردنەوە و كۆمەڵە یاسایەكی توند دانرا بۆ سەرپێچی كەران، ئەنجامەكەی:

١- ٢٠٠ كەس لەسێدارەدران.

٢- ٥٠٠,٠٠٠ (نیو ملیۆن) كەس بەندكران بەهۆی سەرپێچییەوە.

٣- هەڵمەتەكە سەرنەكەوت و رێگەدرایەوە بەهاوڵاتیان بۆ سەر لەنوێ مەستی!.

ئەم رێگە پێدانە لەسەر بنەمای سوودو زیان نەبوو واتە لەبەر ئەوە نەبوو كەمەی سوودی هەیە بەڵكو لەبەر ئەوەی هەڵمەتەكە سەركەوتنی بەدەست نەهێنا!.

ئەتوانین گرنگترین رێگەكانی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بكەین بە:

١- كەم كردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلكحول.

٢- كەم كردنەوەی هێنانی مەی لەدەرەوەی وولات و دانانی باجی زۆر تاكو نرخی بەرز بێتەوە كرینی لەتوانای زۆربەی كەسدا نەبێت.

٣- كەم كردنەوەی رێژەی ئەلكحول لەگیراوەكاندا.

٤- دانانی چاودێری تەندروستی لەكارگەكانی بەرهەم هێنانی ئەلكحول تاكو بری ئەلكحول زیادنەكرێت لەگیراوەكاندا.

٥- دیاری كردنی شوێنی فرۆشتن و دانانی كاتی دیاری كراو بۆ فرۆشتن. كەبكەوێتە شەوەوە چونكە لەو كاتەدا برێكی زۆر لەهەرزەكاران ناتوانن ماڵ بەجێبهێڵن.

٦- بەرزكردنەوەی تەمەنی ئەوانەی سەردانی بار و یانەكان دەكەن لە (١٨) ساڵیەوە بۆ (٢١) ساڵی.

٧- كەم كردنەوەی ریكلام لەكەناڵەكانی راگەیاندنەوە (تەلەفزیۆن، رۆژنامەو گۆڤارەكان...). پێچەوانەی ئەوە ناوبەناو راگەیاندنی هەڵمەتی وشیاركردنەوە لەسەر زیانەكانی.

٨- نوسینی ئاگادارکردنەوە لەسەر سەرجەم بوتڵەکان کەمەی زیان بەخشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کەم کردنەوەی لێدانی ئەو فلیم و زنجیرانەی کەپاڵەوان کەسێکی مەی خۆرە و لەهەمان کاتدا تاکێکی نمونەییە و دڵسۆزی گەل و نیشتمان و بەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.

١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لەمەی خواردنەوە یان دانانی ڕێوشوێنی پێویست بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنان.

١١- زیادکردنی ڕێنمایی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لەخوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەرونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە بۆ ڕێگرتن لەوەی ئەندامانی تری خێزان فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی ڕۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی ڕۆشنبیر بۆ هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لەرووی زیانەکانی خواردنەوە لەسەرجەم رووەکانەوە..

١٤- ڕێکخراوەکانی گەشەپێدانی مەدەنی و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابیان و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن ڕۆڵی گەورە بگێرن لەڕێگەی هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە کۆمەڵایەتیانەی لەئەنجامی بەکارهێنانەوە دەکەونەوە.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێت لەهەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێت دەتوانێت بەسەرکەوتووی وازبێنێت ئەگەر مەبەستی وازهێنان بێت و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بەخوێنم بووە! خوێنم پیس بووە! بێ خواردنەوە هەڵناکەم! ئەگەرنەخۆمەوە تێك دەچم!) ئەمانەو گەلێك بۆچوونی هەڵەی تر کەزۆرجار یان هەندێکجار دەبنە بەربەست لەوەی تاك بەشوێن چارەسەردا بگەڕێت یان هەندێکجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تاکو وازنەهێنێت. هەندێك هەرزەکاری بەسەرمان بەشانازیەوە دەڵێت من مەشروب تێکەڵی خوێنم بووە ڕەنگە ئەم وەهمە فرۆشیارەکان فێریان کردبێت تاکو بڕێکی زیاتر بکڕێت و ڕەواجی زیاتر بداتە کاسبیەکەیان.

خراپ بەكارهێنانی مادە هۆشبەرەكان (خراپ بەكارهێنانی مژاد)

Substance abuse

مرۆڤ هەمیشە هەوڵی داوە رێگا چارە بۆ كێشەوگرفتەكانی بدۆزێتەوە هەندێكجار لەو باوەڕەدا بووە كەدەرمان یان هەندێك گژوگیا دەتوانن خۆشی پێببەخشن و لەناڕەحەتی رزگاری بكەن، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێك گژوگیا و دەرمانی بەكارهێناوە تا ڕادەیەك ئارامی و خۆشیەكی كاتیان پێبەخشیوە بەڵام پاش بەئاگاهاتنەوە هەمان كێشەوناڕەحەتی بەردەوام بووە، ئەگەرخراپتر نەبووبێت باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاكردن و خۆشاردنەوە كێشەكان چارەسەر نابێت. بۆیە تاك پاش ماوەیەك لەبەكارهێنانی ئەو مادانە سەیر دەكات گرفتەكە لەیەكەوە بۆتە دوو، سێ یان دە ڕەنگە زیاتریش. چونكە گرفتە سەرەكیەكە بەردەوامەو گرفتی ئالودەبونیش دێتە پاڵی و زیانی جەستەیی و دەرونی و هەندێك نەخۆشی هاوشانی دەبێت، بایەخ نەدانی تاك بەخۆی و بەخێزان كێشەیەكی تر یان چەند كێشەیەكی تری بۆ دروست دەكات و زیانی ئابووری بارەكە گرانتر دەكات و دوور نیە لادان وكێشەی یاسایشی بێتە پاڵ.

مادە هۆشبەرەكان لەووشەیەكی یۆنانیەوە وەرگیراوە (mark) واتە خەو یان نوستن چونكە لەسەرەتادا ئەم كۆمەڵەیە تەنها ئەو مادانەی دەگرتەوە كەبۆ نوستن یان خەولێكەوتن بەكاردەهێنرا.

ڕەنگە پێناسەی زانستی لەگەڵ پێناسەی یاسایی و پێناسەی ئاینیدا جیاوازبێت بەڵام ئەگەر پێناسەیەكی گشتگیر دابنێین كەسەرجەم ڕووەكان لەخۆبگرێت دەتوانین بڵێین:

مادە هۆشبەرەكان بریتین لەهەر مادەیەكی هۆشبەر یان سڕكەر كەبەشێوەی سروشتی یان دەستكرد بەرهەم دەهێنرێت و لەوانەیە ببێتە هۆی بێهۆشبونی بەشی یان گشتی و ئالودەبوون دروست دەكات، لەرووی یاساییەوە چاندن و بازرگانی پێكردن و دروستكردنی قەدەغەیە تەنها بۆ هەندێك مەبەستی تایبەت نەبێت و لەلایەن كەسانی تایبەتمەندەوە بەكاردەهێنرێن.

پۆلێنكردنی مادەهۆشبەرەكان

زیاتر لەشێوازێك هەیە بۆ پۆلێنكردنی مادە هۆشبەرەكان ڕەنگە ئەمەی خوارەوە گونجاوترینیان بێت:

١- مادەهۆشبەرە سروشتیەكان: وەكو ئەو مادانەی لەرووەكی قەنب و خەشخاش و كوكا و قات دا هەن.

٢- مادە هۆشبەرە نیمچە دروسکراوەکان (نیمچە بەرهەمهێنراوەکان): وەکو مۆرفین و کوکایین و کودایین.

٣- مادە هۆشبەرە دروستکراوەکان (بەرهەمهێنراوەکان): وەکو هالۆسنۆجینەکان و خەوێنەرەکان و ئازارشکێنەکان و بەهەڵمبوەکان.

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم ئەم مادانە بۆ (١٠) جۆر پۆلین دەکات بەم جۆرەی خوارەوە:

١- پەشێویەکانی بەکارهێنانی ئەلکحول.
٢- پەشێویەکانی پەیوەندار بە کافایین.
٣- پەشێویەکانی پەیوەندر بە حەشیش.
٤- پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەلوەسەکان
٥- پەشێویەکانی پەیوەندار بەمژادە هەڵمژەکان.
٦- پەشێویەکان پەیوەندار بە ئەفیون.
٧- پەشێویەکانی پەیوەندار بە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دژەدلەروکێیەکان.
٨- پەشێویەکانی پەیوەندار بە چالاککەرەکان(ووزەبەخشەکان)
٩- پەشێویەکانی پەیوەندار بەتوتن.
١٠- پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادێکی تر - مژادێکی نەناسراو
١١-پەشێویەکانی نەبوونی پەیوەندی بە مژادەوە.

لەرووی زانستییەوە وا باشە بە پێی ئەم پۆلێنکردنە بابەتەکان باس بکەین:

یەکەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بەئەلکحول. (لەسەرەتای ئەم بەشەدا باس کراوە). Alcohol-Related Disorders

دووەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بەکافایین Caffeine – Related Disorders:

ژەهراوی بوون بە کافایین:

بریتیە لە تازەبەکارهێنانی کافایین بەبری نزیکەی (٢٥٠) مگم. هەروەها بوونی پێنج یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە

لەکاتی بەکارهێنانی یان پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم

- بێئۆقرەیی
- تورەیی.
- هەلچوون.
- بێخەوی.
- سوربونەوەی ڕوخسار.
- زۆر میزکردن.
- گرفتی گەدە.
- مێرولەکردن، جوڵەی ماسولکەکان.
- بیری خێرا و ئاخاوتنی ئائارام.
- خێرالێدانی دڵ.
- بێ چالاکی بۆ ماوەیەك.
- هەڵچوونی جوڵەی دەرونی

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبکرێت بە نەخۆشیەکی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەکی تر.

لێگرتنەوە لە کافایین:

بەکارهێنانی کافایین بەڕۆژانەو بۆ ماوەیەکی درێژخایەن

ڕاگرتنی خێرای کافایین یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی کەپاشکۆبێت بەسیان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە

سەرئێشە

ماندووبوونی ئاشکرا یان خەواڵوویی.

مەزاجێکی خەمۆك، بێزار.

گرفت لە هۆشپێدان.

نیشانەی هاوشێوەی ئەنفلوەنزا (دڵتێکەلهاتن، ڕشانەوە، ئازاری ماسولکەکان).

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبكرێت بە نەخۆشیەكی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەكی تر.

سێیەم: پەشێویەكانی پەیوەندار بە حەشیش: Cannabis-Related Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان چاپی پێنجەم هەر كەسێك لە ماوەی (١٢) مانگی رابردوودا دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە هەبێت بە كەسێكی خاوەن پەشێوی بەكارهێنانی حەشیش دادەنرێت:

١- زۆرجار حەشیش بەكاردێنێت بە برێكی زیاتر یان بۆ ماوەیەكی زیاتر لەوەی مەبەستێتی.

٢- ئارەزوویەكی بەردەوام و هەوڵی سەرنەكوتوو بۆ كەمكردنەوەی یان كۆنترۆڵكردنی بەكارهێنانی حەشیش.

٣- كاتێكی زۆر بەسەرئەبات بۆ ئەو چالاكیانەی پێویستن بۆ بەدەستهێنانی حەشیش یان بەكارهێنانی حەشیش یان چاكبونەوە لە كاریگەریەكانی.

٤- ئارەزوویەكی زۆر و هەوڵی بەردەوام بۆ بەكارهێنانی حەشیش.

٥- بەكارهێنانی چەندبارەی حەشیش كەببێتە هۆی بەجێنەهێنانی پەیمانەكانی لە بوارەكانی كار، قوتابخانە و ماڵ.

٦- بەكارهێنانی بەردوامی حەشیش سەرەرای كێشەی كۆمەڵایەتی و تایبەتی كەبەهۆی حەشیشەوە دروست دەبن.

٧- بەشداری نەكردن لە چالاكیە كۆمەڵایەتی و پیشەییەكان یان خۆشی بەخشە گرنگەكان یان كەم نرخاندنیان بەهۆی بەكارهێنانی حەشیش.

٨- بەكارهێنانەوەی چەندبارەی حەشیش لەو حاڵەتانەی كەمەترسی فیزیایی دروست دەكەن.

٩- بەردەوامبوون لە بەكارهێنانی حەشیش سەرەرای زانینی بوونی كێشەی جەستەیی، دەرونی بەردەوام یان دووبارەبوەوە كەئەگەری زۆر هەیە بەهۆی حەشیشەوە دروست بوبێت.

دیاریكردنی ئاستی توندی حاڵەتەكە بەپێی ژمارەی نیشانەكان دەبێت:

ئاسان: لەكاتی بوونی دوو یان سێ نیشانە.

مامناوەند: لەكاتی بوونی چوار یان پێنج نیشانە.

توند: لەكاتی بوونی شەش نیشانە یان زیاتر.

ژەهراوی بوون بە حەشیش:

بەکارهێنانی تازەی حەشیش.

گۆڕانکاری ڕەفتاری یان دەروونی گرنگ وەکو(نەگونجانی جوڵەی، دڵەڕاوکێ، هەستکردن بە خاوبوونەی کات، کشانەوەی کۆمەڵایەتی) ئەم نیشانانەی سەریهەڵداوە لە کاتی بەکارهێنان یان بەماوەیەکی کورت پاش بەکارهێنان.

دەرکەوتنی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەماوەی دووکاژێری پاش بەکارهێنانی حەشیش

- سووربونەوەی چاو.
- زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
- دەم وشکبوون.
- خێرالێدانی دڵ.

ئەم نیشانانە بەهۆی حاڵەتێکی جەستەیی یان دەروونی ترەوە دروست نەبوبێت

لێگرتنەوە لە حەشیش:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی حەشیش (کەپێشتر بە بڕێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارهێنرابێت)

سیان یان زیاتر لەم نیشانەی خوارەوە پاش ماوەی هەفتەیەك لە ڕاگرتن یان کەمکرنەوە.

- زووهەڵچوون، ڕقلێبونەوە، توندوتیژی.
- تورەیی یان دڵەڕاوکێ.

- گرفتی خەو (بێخەوی ین خەوی ناخۆش).
- کەمی ئارەزووی خواردن یان کەمی کێش.
- خوبادان و نەمانەوە لە بارێك.
- مەزاجێکی خەمۆك.
- یەکێك لەم نیشانە جەستەییانە ببێتە هۆی بێزارکردنێکی زۆر (ئازاری ناوسك، لەرزین، عارەقکردنەوە، تا، سەرئێشە، لەرزینی ناخ).

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبکرێت بە نەخۆشیەکی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەکی تر.

چوارەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەلوسەکان: Hallucinogen-Related Disorder

پەشێوی بەکارهێنانی فنسایکیلیدین: Phencyclidine use Disorder

پەشێوی بەکارهێنانی مژادە هەلوسەکانی تر.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە فنسایکلدین:

کاتێك بە تاك دەوترێت ژەهراوی بووە بەم مژادە ئەگەر ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

بەکارهێنانی تازەی فنسایکلدین

گۆڕانکاری ڕەفتاری وەکو (توندوتیژی، شەرکردن، هەلەشەیی، هەڵچونی دەرونی جوڵەیی، نەمانی پێشبینی) لەکاتی بەکارهێنانی ئەو مژادە یان پاش ماوەیەکی کەم لەبەکارهێنان.

سەرهەڵدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەماوەی یەك کاژێردا (ئەگەر بە شێوەی هەڵمژین بێت یان لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە بێت کاریگەریەکەی خێراتر دەبێت)

- خێرالێدانی دڵ یان بەرزبونەوەی فشاری خوێن.
- سربوون یان کەمبونەوەی وەڵامدانەوەی ئازار.

• تێکچونی قسەکردن.
• گرژبوونی ماسولکە.
• فیلێهاتن.
• وەلامدانەوەی زیادە بۆ دەنگ.
• خێلی ستونی یان ئاسۆیی

ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ترەوە نەبێت، هەروەها بە هۆی ژەهراوی بوون بەمادەیەکی ترەوە نەبێت.

پێنجەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەلمژەکان

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە هەلمژەکان:

کاتێك بەتاك دەوترێت ژەهراوی بوونی بەم مژادانە هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت بەکەوتنی بەمەست یان بێ مەبەست بۆ ماوەیەکی کورت لەبرێکی زۆر مژادی هەلمژ (بەنزین و تولین)

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی لەکاتی هەلمژینی ئەو مژادانە یان پاش ماوەیەکی کەم لەبەکارهێنان (ئارەزوی شەڕەنگێزی، توندوتیژی، بێهەستی، نەمانی هەلسەنگاندن)

سەرهەلدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە لەماوەی دووکاژێری پاش بەکارهێنان.

• سەرگێژبوون.
• خێلی.
• نەمانی هاوسەنگی.
• قورسی لە ئاخاوتن.
• ڕۆشتنی ناهاوسەنگ دەبێت.
• خەوالوویی.
• خاوی دەرونە جولە.
• لەرزین.
• لاوازی گشتی ماسولکە.

- ناروونی بینین یان دوانە بینین.
- حەپەسان.
- لەخۆبایی بوون.
- درەنگ وەڵامدانەوەی پەرچەکردار.

ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون بە مژادی ترەوە نەبێت.

شەشەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە ئەفیون: Opioid – RelatedDisorders

پەشێوی بەکارهێنانی ئەفیون: بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونییەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بەئەفیون:

بەکارهێنانی ئەفیون بە تازەکی.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی (هەڵچوون، خراپی مەزاج، خاوبوونەوەی دەروون جوڵە، گرفتی هەڵسەنگاندن) سەرهەڵدەدات لەکاتی بەکارهێنانی ئەفیون یان بەماوەیەکی کەم پاش بەکارهێنان.

تەسکبونەوەی بیلبیلەی چاو (یان فراوانبوونی بەهۆی کەمی ئوکسجین کاتێك بری ئەفیونەکە زۆربێت) لەگەڵ نیشانەیەك یان زیاترلەمانەی خوارەوە:

- خەواڵوویی.
- قورسی ئاخاوتن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و یادگەو هۆشپێدان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون بە مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە ئەفیون:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەفیون کەپێشتر بە برێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارهێنرابێت (ماوەی چەند هەفتەیەك یان زیاتر)

سیان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە:

خراپی مەزاج.

دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە.

ئازاری ماسولکە.

لووت ئاوکردن و فرمێسك ڕشتن.

فراوانبوونی بیلبیلەی چاو یان ڕەقبوونی موو یان ارەقکردنەوە.

سکچوون

باوێشکدان

تالێهاتن (بەرزبونوەی پلەی گەرمی لەش)

بێخەوی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

حەوتەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دژەدڵەراوکێکان:

Sedative – Hypnotic – Anxiolytic – Related Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بەمژادە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دڵەراوکێکان بەکارهێنانی تازەکی.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی (ڕەفتاری سێکسی نادروست، ڕەفتاری دوژمنکارانە، ناجێگیری مەزاج، گرفتی هەڵسەنگاندن) لەکاتی بەکارهێنانی یان بەماوەیەکی کەم پاش بەکارهێنانی ئەو مژادانە.

سەرهەڵدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەکاتی بەکارهێنان یان ڕاستەوخۆ پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم:

- قورسی ئاخاوتن.
- نارێکی.
- ڕۆشتنی ناهاوسەنگ دەبێت.
- خێلی.
- دابەزینی توانا هزرییەکان (تەرکیز و یادگە).
- بێهۆشی، سڕبوون، شڵەژان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە هێورکەرو خەوێنەر و دژەدڵەراوکێیەکان:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەم مژادانە کەپێشتر بۆ ماوەیەك بەکارهێنراوە.

دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە لە ماوەی چەند کاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك پاش ڕاگرتن یان کەمکردنەوە ئەم مژادانە.

- زیادبوونی چالاکی خۆیی (عەرەقکردنەوە، خێراڵیدانی دڵ)

- دەست لەرزین.
- بێخەوی.
- دڵتێکەڵهاتن یان رشانەوە.
- هەلوەسەی بینین یان بەرکەوتن یان بیستن.
- هەڵچوونی دەرونە جوڵە.
- دڵەڕاوکێ.
- نەوبەی فێلێهاتنی گەورە.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

هەشتەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بەمژادە چالاکەرەکان: Stimulant – Related - Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە مژادە چالاککەرەکان:

بەکارهێنانی تازەکی بۆ مژادی چالاککەر وەك ئەمفیتامین و کۆکایین.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەروونی (گۆڕانکاری لە تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی، زۆربەئاگایی، دڵەڕاوکێ، توڕەیی، ڕەفتاری دەووبارەیی، گرفتی هەڵسەنگاندن) لەکاتی بەکارهێنان یان بە ماوەیەکی کورت پاش بەکارهێنان.

دووان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە لەکاتی بەکارهێنان یان پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم:

- گۆڕانکاری لە لێدانی دل (خێرابوون یان خاوبونەوە)
- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
- عارەقکردنەوە یان لەرزین.
- دڵتەڵهاتن یان رشانەوە.
- دابەزینی کێش.

• بەرزبونەوەی یان دابەزینی فشاری خوێن.
• هەلچوون یان خاوبونەوەی دەرونە جوڵە.
• لاوازی ماسولکە، ئازاری سنگ، تێکچونی ریتمی لێدانی دڵ.
• فێلێهاتن، ناتەواوی جوڵە.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە مژادە چالاککەرەکان:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مژادەکە کەپێشتر بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبری زۆر بەکارهێنراوە.

خراپی مەزاج لەگەڵ دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە:

• شەکەتی.
• خەوی ناخۆش.
• بێخەوی یان زیادەڕۆیی لە خەودا.
• زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
• خاوی دەرونە جوڵە یان بێئۆقرەیی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

نۆیەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە توتن: Tobacco – Related - Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونییەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

لێگرتنەوە لە توتن:

بەکارهێنانی نیکۆتین بەلای کەمەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنان، کەچوار یان زیاتر لەم نیشانانەی سەرهەڵدەدەن بۆ لەماوەی (٢٤) کاژێری پاش ڕاگرتن یان کەمکردنەوە:

- توڕەیی، هەلچوون.
- دڵەڕاوکێ.
- گرفتی تەرکیزکردن.
- زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
- خۆبادان بێ ئێئۆقرەیی، نەمانەوە لەبارێکی دانیشتندا.
- مەزاجێکی خەمۆك.
- بێخەوی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

دەیەم: پەشێوی پەیوەندار بە مژادێکی ترەوە – نەناسراو Other (or unknown) substance Use Disorder

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی. (بەکارهێنانی مژادێکی نەناسراو کەناتوانرێت لە گروپەکانی سەرەوەدا (٩ گروپەکە) پۆلێن بکرێت.

یانزدەیەم: پەشێویەکانی بێ پەیوەندار بە مژادەوە: Non – Substance – Related Disorders

سەرەرای ئەو پۆلێنکردنە کەباسمان کرد بە پشت بەستن بە مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان بەشیاو و پێویستی دەزانم باس لە هەندێك زانیاری بکەین سەبارەت بە هەندێك لەو مژادانە بە پشت بەستن بە جۆرێکی تر پۆلێنکردن کەئەم مژادانە دەکات بە سێ جۆرەوە (سروشتی و نیمچە سروشتی و دەستکرد).

گروپی یەکەم: مادەهۆشبەرە سروشتیەکان

١- قەنب:

حەشیش لەرووەکی قەنب دەردەهێنرێت، ناوە زانستیەکەی (کانابیس اندیکا یان کانابیس سلتاتیفا) ە. ئەم رووەکە دوو جۆرە و نێرینە و مێینە دەتوانرێت بەبینی ئاسایی جیاکاری بکرێت لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا بەوەی گوڵی روەکە مێینەکان لەلایەن گەڵاکانەوە داپۆشراون بەڵام گوڵی روەکە نێرینەکان زیاتر دیار و ئاشکران. حەشیش زاراوە گشتیەکەیە لەگوڵ و قەد و ڕەگی درەختەکەدا هەیە و روەکی مێینە برێکی زیاتری تیادایە لەحەشیش و ئەو برەش بەپێی ناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی تر دەگۆڕێت.

بەپێی رێکخراوی تەندروستی جیهانی (١٤٧) ملیۆن هاوڵاتی حەشیش (ماریوانا – ماریجوانا) بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنانی بەگەلێك رێگە دەبێت گرنگترینیان لەڕێگەی کێشان، تێکەڵکردنێکی لەگەڵ خواردن و خواردنەوەدا. ئەگەربەشێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێك کاریگەریەکەی دەردەکەوێت و ئەگەربەشێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی (٣٠) خولەك.

لەکاتی بەکارهێناندا تاك هەست بەئارامی و شادمانی و زیادبوونی شەهیەی خواردن دەکات و لەهەمان کاتدا دڵی خێرا لێدەدات و دەمی وشك دەبێت و سپێنەی چاوی سووردەبێتەوە و هەندێکجار گرفتی دەبێت لەهەستکردن بەکات و شوێن و پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێت و هزری خاودەبێتەوە و دەشێت نۆبەی زوهان روبدات بۆ چەند ڕۆژێك.

٢- کوکا:

یەکێکە لەو روەکانەی زیاتر لەئەمەریکای باشوردا هەیە و گەڵاکانی سپی و نەرمن و دەتوانرێت بەشێوەی جوین یان وەکو چا یان تێکەڵ بەجگەرەکێشان بکرێت. هەروەها دەتوانرێت بەشێوەی هەڵمژین یان دەرزی بەکاربهێنرێت.

بەکارهێنانی دەبێتە هۆی هەلوەسەی بینین و بیستن و سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهمی خۆ بەگەورە زانین.

٣-قات

روەکی قات زیاتر لەنیمچە دورگەی عەرەب و باشوری ئەفریقیا و ناوچەی هێلی ناوەند دەروێت وبەرزی درەختەکان (١-٢) مەترە لەناوچەی هێلی ناوەندی کەمەرەی زەوی (٣-٤) مەترە.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەساڵی (١٩٧٣) دا قاتی خستە ریزی مادەهۆشبەرەکان بەهۆی ئەوەی زیاتر لە (٤٠) پێکهاتەی تیادایە و هەندێکیان (کاسین کایسۆنین و نوربسیدفدرین) ئالودەبوون دروست دەکەن و لەکاتی بەکارهێنانیدا هەستکردن بەماندوێتی و دڵەڕاوکێ و شەکەتبوون کەمدەبێتەوە پاش چەند کاژێریک تاك خەمۆکی و دڵەراوکی دایدەگرێت و دەبێتە هۆی لاوازی بیرکردنەوە و کەمبونەوەی تەرکیز و نەمانی شەهیەی خواردن وگرفتی هەرسکردن و لاوازی و کەمی بەرگری و لاوازی توانای سێکسی.

گەڵاکانی دەخرێتە ناودەم بۆ ماوەیەك دەهێڵێتەوە و پاشان دەجورێت و زۆرجار ژمارەیەك بەکاربەر پێکەوە بەکاردێنن.

گروپی دووەم: مادەهۆشبەرە نیمچەدروستکراوەکان:

١- مۆرفین:

روەکی خەشخاش (papaver Somniferum) لەسەرانسەری جیهاندا دەروێت و بەرزی ئەم روەکە نزیکەی (٣ – ٤) پێ دەبێت لەهەر دۆنمێکدا (٤٠ – ٦٠) هەزار رووەك دەروێت و نزیکەی (١٠) کغم ئەفیون دەدات ئەمەش بەشی ئەوە دەکات (١) کغم هێرونی لێ بەرهەم بهێنرێت. گوڵەکانی خەشخاش ڕەنگیان لەسپیەوە تا سوری تۆخ هەیە.

لەروەکی خەشخاشەوە ئەفیون دروست دەکرێت لەئەفیونەوە مۆرفین لەویشەوە کۆدایین و هێرون دروست دەکرێت.

ئەفیون وشەیەکی یۆنانیەو بەمانای گوشراو دێت، جوتیارەکان لەکاتی دوانیوەرۆ یان ئێواران بەچەقۆیەکی تیژ تورەکەی تۆوەکە برینداردەکەن بەقولیەکی کەم چەند ملیمەترێك پاشان بەجێی دێلن بۆ ڕۆژی دوایی دەردراوەیەکی لینجی ڕەنگ بونی(تەلخ) دێتە دەرێ و بەشتێکی تیژ لەروەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لەئەفیونی سروشتی.

ئەفیون بەگەلێك شێوە بەکاردەهێنرێت هەر لەوەی دەخرێتە ژێر زمان و لەگەڵ خواردنی قاوەدا دەتوێتەوە بۆ خواردنی لەگەڵ ئاودا یان تواندنەوەی لەچا یان لەقاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هیروینی پاك و ساغ ڕەنگی سپیە و ئەوانەی دەستکاری کراون یان تێکەڵ بەمادەی تر کراون ڕەنگیان بۆرە یان تێرە. هیروینی ساغ (٣٠ جار) لەئەفیون بەهێزترە. نرخی یەك گرام هیروین (٥٠ – ١٠٠) یۆرۆیە واتە یەك کیلۆگرام بە(50.000 – 100.000) یۆرۆیە بەپێی پاك و ساغی هێرۆینەکە دەگۆڕێت تاکی ئالودەبوو ڕۆژانە بری (٠,٢٥ – ٢) گرام بەکار دێنێت واتە ئەگەرهێرونی ساغ بەکاربێنێت ڕۆژانە (٢٥ – ٢٠٠) یۆرۆی دەوێت و مانگانە (٤٠٠ – ٦٠٠٠) یۆرۆ ئەمە ئەگەر لەلایەن باندەکان و بازرگانەوە ئیستغلال نەکرێت چونکە زۆربەیان زۆر زیاتر دەکەوێت لەسەریان.

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نزیکەی (١٣,٥) ملیۆن کەس ئۆپیەید بەکاردێنن.

نمونەی ئەم گروپە وەکو مۆرفین و هێرۆین و هایدرۆمۆرفین و ئۆکسی مۆرفین و کۆداین و هایدرۆکۆدۆن و میسادۆن و میپریدین و ئەلفاپرۆدین و پێنتازۆسین و..... هتد.

لەسەرەتای بەکارهێناندا تاك هەست بەخۆشی و چالاکی دەکات پاشان خاوبونەوەو کەمی بەئاگایی و نەمانی شەهیەی خواردن و لاوازی سێکسی. دەشێت تاك بەماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون ببێت.

تێبینی: واباشترە تاك هەرگیز ئەم مادانە بەکارنەهێنێت و لێی نزیك نەبێتەوە، ئەگەرلەو کەسانە بوو کەئەم مادانە بەکاردێنێت واباشترە هێرون لەڕێگەی دەرزیەوە بەکارنەهێنێت ئەگەر لەو تاکانەیە لەڕێگەی دەرزیەوە بەکاری دێنێت پێویستە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکات:

- **پێویستە سرنجی تازە و پاکژ بەکاربهێنێت.**
- **ئاوی پاڵێوراو بەکاربهێنێت. واتە ئاوی مقەتەر**
- **هەرگیز دەرزی کەسانی تر بەکارنەهێنێت.**
- **شوێنی دەرزی لێدانەکە بگۆڕێت واتە هەموو کات لەهەمان شوێنی نەدەیت.**
- **هەرگیز مل یان بن ڕان یان مەمك بەکارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.**
- **هەرگیز لەشوێنێکی مەدە کەهەوکردن هەبێت.**

○دڵنیابە لەتواندنەوەی مادەکە بەتەواوی پێش بەکارهێنانی.
○هەمیشە بەئاڕاستەی خوێن دەرزی بەکاربێنە نەك بەئاڕاستەی پێچەوانە.
○لەکاتی تەنهاییدا هێرۆین بەکارمەهێنە

٢- کۆکایین:

لەگەڵای درەختی کوکاوە وەردەگیرێت و دەبێتە هۆی وروژاندنی کۆئەندامی دەمار و فرەجولەیی و کەمی شەرمکردن و زیادبونی هێزی ماسولکەکان و کەمبونەوەی هەستکردن بەماندوێتی و نەمانی شەهیەی خواردن و هەستنەکردن بەبرسێتی.

ماوەی (١-٢) کاژێر هەست بەخێرالێدانی دڵ و هەناسە تەنگی و گەرم داهاتنی لەش و بەرزی فشاری خوێن دەکات پاشان هەلوەسەی بیستن و بەرکەوتن دەست پێدەکات و هەست بەخەواڵویی دەکات.

٣- کۆدایین:

لەروەکی خەشخاشەوە بەرهەم دەهێنرێت و لەرێگەی دەرزی یان دەمەوە بەکاردەهێنرێت، بەشێوەی هاردراوێکی سپیە بۆنی نیە بەڵام تامی تاڵە. گرنگترین زیانەکانی ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت گرفتەکانی مەزاج و کزی بینین لەشەودا و هەناسە تەنگی و ناهەوسەنگی و گرژبونی ماسولکەکان.

٤- کراك:

لەساڵی (١٩٨٣) دا دروستکراوە و کاریگەریەکەی لەماوەی کەمتر لە (١٠) چرکەدا دەردەکەوێت.

٥- سیدۆل:

تێکەلەیەکە لەمۆرفین و سکوپۆلامین و سپارتین وەك ئازار شکێن بەکاردێت بەڵام دەبێتە هۆی ئالودەبونی جەستەیی و دەرونی.

گروپی سێیەم: مژادە بەرهەم هێنراوەکان (دروستکراوەکان):

ئەم مژادانە لەکارگەکاندا دروست دەکرێن، پێشکەوتنی گەورەی زانست وای کردووە ئەم مژادانە ڕۆژ بەڕۆژ لەزیادبووندابن و کۆنترۆڵکردنیان کارێکی نیمچە ئەستەم بێت.

دەتوانین ئەم گروپە پۆلێن بكەین بۆ ئەم بەشانە:

۱- مژادە هەلوەسەكان:

وەكـو (لایـسێرجیك ئەسـید دایئیـسیلەماید) لەسـاڵی (١٩٤٤) لەلایـەن ﴿ هۆفمـان ﴾ ەوە بەرهـەمهێنرا و سیلۆسـیبین و مەسـكەلین و فنـسایكلیدین (خەپلـەی ئاشـتی) و دای مەسـیل تریپتامین و دای ئەسیل تریپتامین.

پـاش نیوكـاژێر لـەوەرگرتنی دەرمانەكـە كاریگـەری دەردەكـەوێت و مـاوەی (١٢) كـاژێر دەخایەنێت و تاك لـەو ماوەیـەدا هەلوەسـەی جیاجیای دەبێت بەتایبـەتی هەلوەسـەی بینین و ئـەم پێكهاتەیـە لەسـەرەتادا لەلایـەن نوسـەرەكانەوە بـەكاردەهێنرا تـاكو توانـای ئەفرانـدنیان زیادبكات و چیرۆكی ئەفسانەیی زیاتر بنوسن. بەڵام بەهۆی زیانەكانیەوە ڕێگری لێكرا.

پاش نەمانی كاریگەریەكەی تاك هەست بەخەمۆكی و دڵەڕاوكێ دەكات.

بەشـێوەی گیراوەیـەكی بـێ ڕەنـگ و بۆنـە و ڕەنگـە بەشـێوەی هـاردراوێكی سـپی یـان بەخەپلەهەبێت.

دەتوانین لەڕێگەی دڵنیایی كردنەوەو هەندێك لەپێكهاتەكانی بنزۆدازیپینـەوە چارەسـەری حاڵەتە بكەین.

۲- وروژێنەرەكانی كۆئەندامی دەمار (Central nervous system stimulants)

وەكو ئەمفیتامین و كۆكایین و فینمترازین و میس ئەمفیتامین و فینل پرۆپەنۆلامین.

ئەمفیتامینەكان بۆ یەكەم جار لەساڵی (١٨٨٧) ئامادەكراوە، بەڵام بەكارهێنانی پزیشكی بۆ ساڵی (١٩٣٠) دەگەڕێتەوە.

بـەكارهێنانی دەبێتـە هـۆی بـەئاگایی و زیـادبوونی چالاكی ماسولكەكان و بەرزبونـەوەی وورەو حـەزكردن بـەیاری و قـسەكردن. خێـرا لێـدانی دڵ و بەرزبونـەوەی فـشاری خـوێن و بـەردەوام بـەكارهێنانی دەبێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی حاڵـەتی وەهـم و هەلوەسـە و بـەكارهێنانی بەبڕی زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی فێلێهاتن و لەهۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتوانین نیشانەكانی لێگرتنەوە بەبەكارهێنانی دەرمانەكانی دژەخـەمۆكی و نیشانەكانی هەلوەسەو وەهم بەدەرمانی دژەسایكۆسس چارەسەربكەین.

۲- ئازار شكێنەكان وەكو هیرۆین.

۳- ئارام بەخش (هێوركەرەوەكان یان دژەدڵەڕاوكێیەكان) و خەوێنەرەكان: وەكو ئەم كومەڵەیە بڕێكـی زۆر دەرمـان لـەخۆ دەگرێـت وەكـو دایازیپـام و ئۆكسازیپام و كلۆردایەزیپۆكساید و

لۆرازیپام و پرازیپام و ئەلپرازۆلام و کلۆنازیپام و فلورەزیپام و ترایەزۆلام و فینۆباربیتال و ئەمۆباربیتال و پێنتۆباربیتال و میرۆبامێت و پارالدیهایت و......

ئەم گروپە ئەگەر ماوەی دوو هەفتە بۆ مانگێك بەبڕی زۆر بەکاربهێنرێت ئەگەری ئالودەبوونی هەیە، لەکاتی بەکارهێنانیدا تاك هەست بەئارامی دەرونی و خەواڵویی دەکات.

٤- **بەهەڵم بووەکان (هەڵمژەکان) یان توێنەرە فڕیوەکان**، لەڕێگەی هەڵمژینەوە بەکاردەهێنرێت و لەم ساڵانەی دواییدا ئەم ڕێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بەهۆی هەرزانی نرخ و بەئاسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕێگری لەبەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لەماڵ و شوێنی کار.

نمونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و بەنزین و سیکۆتین و بۆیاخی دیوار و بۆیاخی نینۆك و ئەسیتۆن و دیتۆل و پاککەرەوەی ناومال (فاس و زاهی و......) و.... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بەخەڵەفاندن.

هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لەڕێگەگرتن لەبەردەوام بوون و چارەسەری دەرونی.

تێبینی: گروپی دژە کۆلینێرجیك (anticholinergics) وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و............ لەکاتی بەکارهێنانیدا هەست بەئارامی و شادمانی دەکات و لەکاتی لێگرتنەوەدا هەست بەدڵەڕاوکێ و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێکجار نیشانەکانی هەڵامەتی تیابەدەردەکەوێت.

هۆکاری بەکارهێنان چیە؟

هەموو کۆکین کەئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان لەسەر لایەنی تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئاینی و ئابوری تاك هەیە. کەواتە بۆ بەکاردەهێنرێت؟

١) پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لەمنداڵەکانیان و نەبونی کاتی پێویست بۆ ئاخاوتن و بەئاگابوون لەکێشەو گرفتی منداڵەکان بەتایبەتی تەمەنی هەرزەکاری و پێنەدانی هۆشیاری بەمنداڵەکان لەمەڕ زیانەکانی ئەم مادانە و بێئاگابوون لەوەی هاوڕێیەتی کێ دەکەن؟.

٢) پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە، تەلاق، مردن. لەحاڵەتی تەلاقدا هەر یەکە لەباوان بەرپرسیارێتیەکە دەخاتە ئەستۆی ئەویتر یان هەوڵدەدات دڵی منداڵەکە بۆ خۆی

رابکێشێت بەشێوەیەکی هەڵە بەوەی هەڵەکانی بۆ داپۆشێت و یان هاندانی بۆ هەڵەکردن وەك تۆڵەیەك لەتاکی بەرامبەر.

٣) لاوازی سستمی پەروەردە و فێرکردن بەوەی بابەتی پێویست لەخۆناگرێت لەسەر کاریگەری و زیانەکانی ئەم مادانە.

٤) لاسایی کردنەوەی کەسانی گەورەتر کەپێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاورێی خراپ. هەندێکجار هاندانیان لەلایەن ئەو کەسانە بەشێوەی ناراستەوخۆ وەك باس کردن لەتام وجۆرەکانی ئەم مادانە کامیان باشە وکامیان خراپە، بەشێوەی راستەوخۆ وەك بەشدارپێکردنیان لەبەکارهێناندا یان دەستخۆشی لێکردنیان لەکاتی بەکارهێناندا و هەندێکجار فشارخستنە سەریان بۆ بەکارهێنان.

٥) خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاك لەماوەیەکی کورتدا گۆڕانکاری ئابوری گەورەی بەسەردا هاتبێت و بێئاگابێت لەمەترسی ئەم مادانە.

٦) بۆچوونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەسێکسەوە، هەندێك لەو باوەڕەدان ئەم مادانە توانا و ئارەزووی سێکسی زیاد دەکات بەڵام سەرجەم سەرچاوە زانستیەکان کۆکن لەوەی ئەم مادانە کاریگەری گەورەی هەیە لەدابەزاندنی توانا و ئارەزووی سێکسی.

٧) بۆچونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەزیادکردنی توانای خوێندن و بیرکردنەوە دوور نیە کەسانێك هەبن بانگەشەی ئەمە بکەن و هەندێك کەسیان کردبێتە نێچیری ئەو تاوانە گەورەیەو توشی ئالودەبون ببن. هەندێکجار خودی خێزان رێخۆشکەرە بۆ هاندانی یەکێك لەئەندامەکانی بۆ ئەم کارە کاتێك فشاری زۆر دەخەنە سەر منداڵەکانیان بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز و کەسانێکیش هەن بانگەشەی کاریگەری ئەم مادانە دەکەن لەسەر توانانی بیرکردنەوە.

٨) مەرایکردنی (رازیکردنی) کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاکی بەرامبەر کەسێکی بەرپرس بێت و بەکاربەری ئەو مادانە بێت و فەرمووی لێبکات.

٩) بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێت.

١٠) هەندێکجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کەبۆ ماوەیەکی درێژتر لەپێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش.

١١) لاوازی چاودێری بەکارهێنانی ئەم مادانە لەلایەن وەزارەتی تەندروستی و بونی ئەم مادانە لەسەرجەم یان لەزۆربەی دەرمانخانەکان و شوێنەکانی فرۆشتنی دەرمان و زۆرجار پێدانیان بەتاك بەبێ رەچەتەی پزیشکی.

١٢) بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا و دڵەڕاوکێ.

١٣) راگەیاندن، پیشاندانی ئەو کەسانە بەکەسێکی بەتواناو بەهەڵوێست، هەندێکجار نیشاندانی بەکارهێنانی ئەم مادانە وەك رێگا چارەیەك بۆ گرفتەکان بەتایبەتی گرفتی سۆزداری یان گرفتە ئابوریەکان بەڵام هەموان کۆکین لەوەی ئەم مادانە جگە لەزیادکردن و ئاڵۆزکردنی گرفتەکان هیچیان پێ چارەسەر ناکرێت.

١٤) لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لەحەرامی ئەم مادانە و لاوازی وەزارەتی ئەوقاف و مامۆستایانی ئاینی لەهۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ.

١٥) بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پرکردنەوەی کاتەکان بەشتی بەسوود.

١٦) پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بەئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکین ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.

١٧) لاوازی دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وڵاتێکی دراوسێ کەهەموویان بەدەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەرێگای دەزگا و باندەکانیانەوە بەفەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان. بیرمان نەچێت بازرگانی کردن بەم مادانەوە پەیوەندی پتەوی بەباری سیاسی و ئاسایشی وڵاتانەوە هەیە.

١٨) هەرزانی نرخ و بەئاسان بەدەستکەوتن بەتایبەتی لەناوچە سنوریەکان.

١٩) بونی کرێکاری بیانی لەووڵاتدا کەبەکاربەری ئەم مادانە بن یان گەشتکردن و کارکردن لەو وڵاتانەی بەدەست ئەم گرفتەوە دەناڵن ئەگەری بەکارهێنان زیاتر دەکات.

٢٠) هەندێکجار بەبێ ئەوەی تاك بەخۆی بزانێت لەلایەن کەسانی ترەوە بەنهێنی ئالودە دەکرێت کاتێك بۆ ماوەیەك یەکێك یان زیاتر لەو مادانەی بۆ دەکرێتە ناو خواردن یان خواردنەوە و بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت ئالودە دەبێت کاتێك دەیەوێت سەردانی ئەو شوێنە نەکات یان خواردنی ئەو شوێنە نەخوات نیشانەکانی لێگرتنەوەی تیا بەدەردەکەوێت.

کاریگەریەکانی خراپ بەکارهێنانی مژاد (مادە هۆشبەرەکان)
Effects of substance abuse

هەرچەندە لەبابەتی زیانەکانی ئەلکحولدا باسمان لەهەندێك زیانی جەستەیی و دەرونی کرد و هەروەها لەکاتی باسکردنی مادە هۆشبەرەکاندا هەندێك زیانی تایبەتی هەندێك مادەمان باسکرد بەڵام لێرەدا هەوڵ دەدەین باس لەزیانەکانی مادە هۆشبەرەکان بکەین بەشێوەیەکی گشتی لەپێنج رووەوە:

١- زیانی جەستەیی.
٢- زیانی دەرونی.
٣- زیانی کۆمەڵایەتی.
٤- زیانی ئابوری.
٥- زیانی نیشتمانی.

١- **زیانی جەستەیی:**

☒ هەوکردنی جگەر.

☒ توشبوون بەنەخۆشی کەمی بەرگری وەرگیراو(ئەیدز)، بەتایبەتی لەوانەی ئەم مادانە لەرێگەی دەرزیەوە بەکاردێنن و زۆرجار هەمان دەرزی لەلایەن زیاتر لەکەسێکەوە بەکاردەهێنرێت.

☒ شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس و میزەڵدان، بەپێی سەرجەم بەڵگە زانستیەکان زۆربەی جۆری شێرپەنجەکان لەکاسانی بەکاربەری مادەی هۆشبەردا زیاترە وەك لەتاکی ئاسایی.

☒ هەوکردن و برینداری گەدە.

☒ هەوکردنی پەنکریاس.

☒ نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە و سوران.

☒ پوکانەوەی خانەکانی مێشك و توشبوون بەنەخۆشی بیرچونەوە و کەمی تەرکیز و لەرزۆکی.

☒ هەوکردنی پێست و دومەڵ بەهۆی بەکارهێنانی دەرزی لەلایەك و کەمبونەوەی بەرگری لەش لەلایەکی ترەوە.

☒ لاوازی سێکـــسی و کەمبونـــەوەی ئارەزوو و توانای سێکسی.

☒ ساردی جنسی و نەزۆکی.

☒ لەمێینـەدا ئەگـەری لەبارچوونی منـداڵ کۆرپە و لەدایکبونی پێش وەخت و کـەمی کێشی کۆرپە لەکاتی لەدایکبون و ناتەواویە زکماکیەکان

☒ مردنی چاوەڕوان نەکراو.

٢- زیانی دەرونی:

☒ هەلوەسەی بەهەموو جۆرەکانیەوە زیاترە لەتاکی ئالوودەبودا وەك لەکەسانی ئاسایی.

☒ وەهـم دەربـارەی هاوسـەر وئەنـدامانی خێزان بەتایبەتی وەهمی ناپاکی.

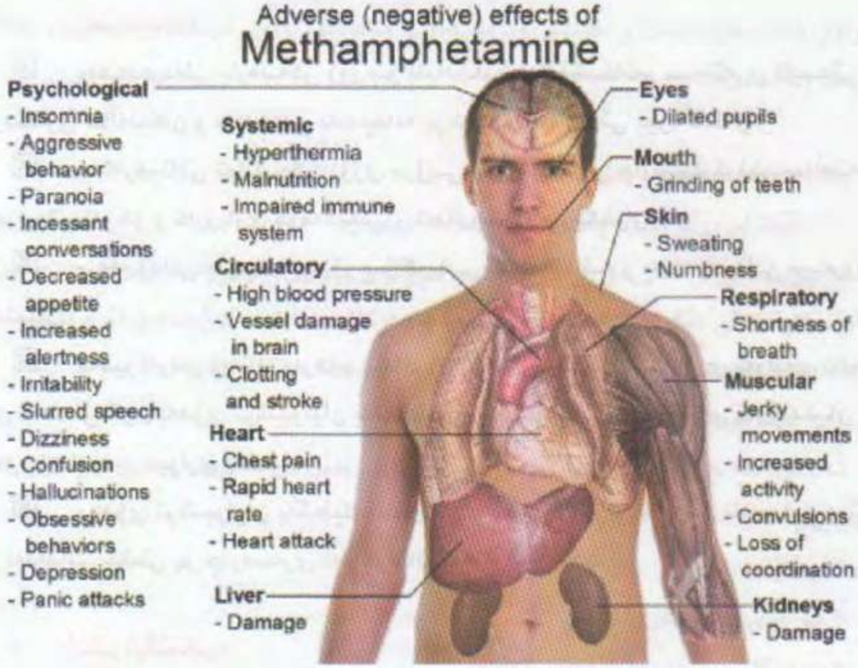
☒ خوکوژی و خێزان کوژی.

☒ نەخۆشییە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵـەڕاوکێ.... هتـد زیـاترە لـەتاکی ئـالودەبودا. خـودی ئـالوودەبون بـەمادەی هۆشـبەر بەیـەکێك لەگرفتە دەرونیەکان دادەنرێت.

☒ لادانـی سێکـسی و پەیوەنـدی سیکـسی لەگـەڵ کەسـانی تـابۆدا، لـەئالودەبوان و بەکاربەرانی مادەی هۆشبەرەدا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

☒ لاوازی خۆگونجـادن لەگـەڵ ئەنـدامانی خێـزان و کۆمەڵگـە چـونکە هـاوەڵی مادەکـە دەکـات و بەلایەنـەوە لەسـەرجەم پەیوەندیـە خێزانـی و کۆمەڵایەتیـەکان گـرنگترە و ئامادەیـە لـەپێناو بەدەسـت هێنـانی ئـەو مادەیـەدا زۆر بـەهای کۆمەڵایـەتی گـرنگ لەدەسـتبدات یـان پێچەوانەی یاسا ڕەفتار بکات.

☒ گرفتی هۆشپێدان و تەرکیزکردن و بیرچونەوە.



٣- زیانی كۆمەڵایەتی:

☒ ڕەفتاری دژەكۆمەڵ و دژە یاسا. (درۆكردن، دزیكردن، توندوتیژی لەنێوخێزان و لەكۆمەڵگەدا، ناپاكی) لەتاكی بەكاربەر و ئالودەبواندا زۆر زیاترە لەتاكی ئاسایی.

☒ لەناوبردنی بنەماكانی خێزان و دابرانی پەیوەندی نێوان ئەندامەكان و ئاژاوەو شەری بەردەوام و نەبونی ئارامی و بێئاگایی لەئەركی خۆی بەرامبەر تاكەكانی خێزان و نەمانی ڕۆڵ و پێگەی لەخێزاندا.

☒ نەتوانینی خۆگونجاندن لەگەڵ ئەندامانی خێزان وكۆمەڵگە.

☒ سوكایەتی كردن بەبەهاكۆمەلایەتیەكان و هەوڵدان بۆ هێنانەوەی پاساوی نابەجێ بۆ ڕەفتارە نەشیاوەكانی. هەندێكجار خۆی گەلێك پەستە بەم ڕەفتارانەی و هەوڵ دەدات واز لەئالودەبوون بێنێت بەڵام ناتوانێت بۆیە هەستی خۆبەكەم زانین و خەمۆكی و دڵەراوكی.... لەنێوانیاندا زۆر زیاترە بەبەراورد بەتاكەكانی تری كۆمەڵ.

☒ پەنابردنە بەر درۆ و دزیكردن بۆ بەدەستكەوتنی مژدەكە.

٤- زیانی ئابوری:

☒ بەهەدەردانی پارەیەکی زۆر بۆ بنیادنانی نەخۆشخانەو سەنتەری تایبەتی بۆ چارەسەری حاڵەتەکان و بنیادنانی بەندیخانە بۆ ئەوانەی بازرگانی پێوە دەکەن.

☒ بەکارهێنانی توانایەکی زۆری مرۆیی بۆ ڕێگرتن و چارەسەرکردنی حاڵەتەکان لەوەزارەتی ناوخۆ و کاروباری کۆمەڵایەتی و تەندروستی و ڕێکخراوەکان.

☒ بەفیرۆدانی پارەیەکی زۆر بۆ کرینی ئەو مادانە و بەهەدەردانی سەروەتی نیشتمانی.

☒ کەمبونەوەی توانای بەرهەم هێنانی تاکەکان چونکە برێکی زۆری ئەوانەی ئالوودە دەبن کەسانی لاون بەهۆی توشبونیان بەنەخۆشی یان کەمبونەوەی توانای کارکردنیان یان مانەوەیان لەودیو دیواری بەندیخانە.

☒ بەهۆی توشبونیان بەگەلێك نەخۆشی و ئەگەری بونی منداڵی نائاسایی برێکی زۆر لەداهاتی گشتی بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە خەرج دەکرێت.

٥- زیانی نیشتمانی:

گومان لەوەدا نیە پتەوی هێزی هەر وولاتێك بەتواناو داهێنان و باری ئابوری و پێگەی سیاسی ئەو وولاتەوە بەندە، لەکاتێکدا هەزارەها گەنجی وولاتێك لەو دیو دیواری بەندیخانەکانەوە بن (بەهۆی بازرگانی کردن بەمادەی هۆشبەر) و هەزارەهای تریان لەسەر چرپای نەخۆشخانەکان کەوتبن(بۆ چارەسەر) و برێکی زۆر لەپارەی وولات بچێتە دەرەوە بۆ کرینی ئەو مادانە و کرینی چارەسەر بۆ نەخۆشەکان و هەزارانی تر خەریکبن بەپێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بۆ نەخۆش و بەندکراوەکان و وولاتانی دراوسێ هەوڵبدەن یەکتر لاوازبکەن لەڕێگەی بڵاوکردنەوەی ئەم مادانە لەلای بەرامبەر، دەگەینە ئەو ڕاستەی ئەو وولاتانەی بەدەست کێشەی ئالودەبونەوە دەناڵن چەند گرفتایان هەیە پێگەی سیاسیان چەند لەرزۆکە.

چارەسەر:

چارەسەرکردنی کەسی ئالودەبوو کارێکی ئاسان نیە یەکەم لەبەرئەوەی ئەم ئالودەبونە بەنهێنی دەکرێت و زۆرجار تاك نایەوێت وازبهێنێت و لەژێر فشاری کەسوکاریدا بەم کارە هەڵدەستێت، دووەم ئەگەری گەڕاندنەوە بۆ ئالودەبوون ڕێژەیەکی بەرزە و بەپێی جۆری مادەکان و ئاسانی بەدەستهاتن و هۆکاری وازهێنانەکە دەگۆڕێت. بۆیە ڕەزامەندی و باوەڕی

تەواوی تاك بەوازهێنان و خراپی و زیانەكانی ئالوەبوون زۆر گرنگە و بەبەردی بناغەی چارەسەر دادەنرێت.

چارەسەر بەسێ قۆناغ دەكرێت:

١- **قۆناغی رزگاربوون (پاككردنەوە) لەژەهراوییوون:**

كە پزیشك رۆڵی گەورەی تیادەگێرێت و لەرێگەی بەركارهێنانی هەندێك دەرمانەوە ئازار و نارەحەتیەكانی لێگرتنەوە كەمدەكرێتەوە و هاوكاری تاك دەكرێت بۆ تێپەراندنی ئەو قۆناغە بەسەركەوتوویی. زۆر جار چەند رۆژێك بۆ ٢ هەفتە دەخایەنێت.

٢- **قۆناغی چارەسەری دەروونی و كۆمەلایەتی:**

ئەم قۆناغە چارەسەری دەرونی تاك و رێنمایی خێزانی دەگرێتەوە بۆ هاوكاری تاكی ئالودەبوو، هەوڵدەدرێت تاك رابهێنرێت لەسەر

- چۆنێتی بڕیاردان.
- هونەری چارەسەری كێشە.
- بەرەنگاربونەوەی فشارەكانی ژیان.
- هونەری خۆخاوكردنەوە و نوستنی دروست.
- دروستكردنی پەیوەندی نوێ و ماڵئاوایی لەپەیوەندیە كۆنە زیانبەخشەكان.
- چارەسەركردنی هۆكار و پاڵنەری سەرەكی بۆ ئالودەبوون.
- راهێنانی تاك لەسەر چالاكی كۆمەلاتی و گەراندنەوەی بۆ ناو كۆمەڵ.
- وەرزشكردن بۆ گەراندنەوەی توانای جەستەیی تاك.

لەپرۆسەی چارەسەردا پێویستمان بەشوێنێكی ئارام و سەلامەت و پاڵپشتی دەرونی و خێزانی هەیە)

٣- قۆناغی ڕاهێنانەوە و چاودێری دواتر:

ئەم قۆناغەش دەکرێت بەسێ هەنگاوەوە:

هەنگاوی یەکەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کرداری: ئامانج لەم هەنگاوە گەڕاندنەوەی توانای تاکە لەبواری کار و پیشەکەیدا و چارەسەرکردنی ئەو ڕێگریانەیە کەئاستەنگن لەبەرامبەر گەڕاندنەوەدا.

هەنگاوی دووەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کۆمەڵایەتی: ئامانج لەم قۆناغە گەڕاندنەوەی تاکە بۆ ناو خێزان و کۆمەڵگە و پتەوکردنی پەیوەندیەکی دروستە لەنێوان تاك و دەوروبەر، بۆ گەڕاندنەوەی متمانە و باوەڕ بۆ تاکی ئالودەبوو.

هەنگاوی سێیەم:

هەنگاوی پاراستن لەنوشست: مەبەست لەم قۆناغە چاودێری و بەئاگابوونە لەتاك نەك بگەڕێتەوە سەرهەمان ڕەفتاری پێشوی و لەکاتی ئەم حاڵەتەدا خێرا چارەسەری پێویستی بۆبکرێت.

لێرەدا زۆر گرنگە وەڵامی دوو پرسیار بدەینەوە، یەکەمیان باوان (ئەندامانی خێزان) چۆن سیفەتەکانی یەکێك بناسنەوە کەئالودەبووە، دووەمیان ئەرك و ڕۆڵی باوان (ئەندامانی خێزان) چیە لەڕێگرتن لەبەکارهێنانی مادەی هۆشبەر؟

بۆ وەڵامی پرسیاری یەکەم دەتوانین ئەم چەند خاڵەریزبەند بکەین:

١- گۆڕانکاری چاوەڕواننەکراو لەڕەفتاری تاکدا بەلای نەرێنیدا.

٢- شپرزەیی و دابران لەکار و خوێندنگە و پشتگوێخستنی کارەکان.

٣- گرفت لەرێکخستنی کات و نەبونی خشتەی کار و چالاکی و نارونی لەکاتەکانی هەستان و دانیشتن و چونەدەرەوە و هاتنەوەدا.

٤- کەمبونەوەی پلەبەپلەی ئارەزووی خواردن.

٥- بونی ئاسەواری دەرزی لەسەر جەستە و بونی سرنج و هەندێك پێویستی تر لەژورەکەیدا و زۆرجار هەوڵدەدات پۆشاکی قوڵ کورت لەبەر نەکات تاکو شوێنی دەرزی لێدانەکان بەدەرنەکەون.

٦- زۆرچوونە دەرەوە لەماڵ و لەکاتی گوماناویدا.

٧- کەمبونەوەی توانای بەرهەمهێنان لەبواری کار یان خوێندن.

٨- دوور كەوتنەوە لەهاوڕێ كۆنەكانی بەبیانوی بێ پاساو و پەیداكردنی هاورێی نوێ كەهاوشێوەی خۆی بن.

٩- هێنانەوەی بیانوی جۆراوجۆر بۆ بەدەستهێنانی پارە و هەندێكجار دەستبردن بۆ پارەی كەسانی تر بەبێ ئاگایی ئەوان.

١٠-دانپێدانانی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەبەكارهێنان.

سەبارەت بەپرسیاری دووەم ڕاستە بەرەنگاربونەوە و ڕێگرتن ئەركی هەموانە و كۆمەڵێكی زۆر لەوەزارەتەكانی حكومەت پەیوەندارن بەم كێشەیەوە بەڵام هەمیشە ڕۆڵی خێزان كاریگەری گەورەی هەیە و دەتوانین بەهەمان شێوەی وەڵامی پرسیاری یەكەم هەندێك ڕاستی بنوسین:

١- هەستانی باوان بەڕۆڵی خۆیان وەك دایك و باوك نەك وەك دوو كەسی باڵادەست كەمنداڵ نەتوانێت پرسیار و نهێنیەكانی ژیانیان بۆ باس بكات.

٢- بایەخدان بەمنداڵەكانیان و هاوەڵی كردنیان بۆ گەشت و سەردانەكان.

٣- ناسینی هاوەڵی منداڵەكانیان لەڕێی ئەوەی سەردان هەبێت لەنێوانیان و پەیوەندیەكان لەپەیوەندی دوو كەسەوە بۆ پەیوەندی دوو خێزان باڵا بكرێت تاكو بزانن منداڵەكانیان هاوەڵی چ جۆرە كەسێك دەكەن.

٤- پێدانی زانیاری لەمەر زیانەكانی مادەهۆشبەرەكان و مەترسیە تەندروستی و كۆمەڵایەتی و یاساییەكانی بەكارهێنان.

٥- بایەخدان و هاندانی لایەنی ڕۆحی منداڵەكانیان.

٦- ئاگاداركردنەوەی منداڵەكانیان لەو شێوازانەی بازرگانەكانی مادەهۆشبەرەكان بەكاریدێنن بۆ بایەخدان و ڕەواجدان بەكارەكان و ڕاستكردنەوەی بۆچوونە هەڵەكان سەبارەت بەمادەی هۆشبەر.

٧- لەڕێگەی چیرۆك و گێرانەوەی بەسەرهاتنی ئالودەبوان هەر لەمنداڵیەوە ئەم مادانەی لا قێزەوون بكرێت.

٨- زۆر گرنگە باوان و ئەندامانی خێزان خۆیان بەكاربەر و ئالودەی مادەی هۆشبەر نەبن.

٩- كەمكردنەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەو كەس و خێزانانەی بەكاربەری مادەهۆشبەرن و مەترسی ئەوەیان هەیە كاریگەریان هەبێت لەسەر منداڵەكانت.

١٠-هەوڵدان بۆ بەرزكردنەوەی ئاستی هۆشیاری ئەندامانی خێزان لەڕێگەی بەرنامەكانی تەلەفزیۆن و بڵاوكراوەكان (پۆستەر و نامیلكە و كتێب)

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان:

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسڵمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە، هەروەها دەتوانرێت ئەم بەرەنگاربونەوەیەی ئیسلام بکرێت بەنەخشە ڕێگای بەرەنگاربونەوەی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە. (درودی خوای لەسەر بێت) قورئان زۆر بەشێوەیەکی جوان و وورد باس لەچۆنێتی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بەچوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لەرێی پێشەنگی باشەوە و بەبێ ئەوەی ڕاستەوخۆ لەکرۆکی بابەتەکە بدات بۆیە دەفەرموێ (لقد كان لكم في رسول الله اسوه حسنه) الاحزاب ٢١

ئاشکراشە کەپێغەمبەری خوا مەی نەخواردۆتەوە و حەزی بەبەکارهێنانی نەکردووە. لێرەدا قورئان ڕاستیەکی زانستی گرنگ دەخاتە روو ئەویش شوێن کەوتنی کەسانی پێشەنگە واتە لاسایی کردنەوەی کەسانی تر لەکاتێکدا ئەو کەسەت بەدڵ بێت. بۆیە پێغەمبەری خوا(درودی خوای لەسەر بێت) دەکاتە پێشەنگ و داوا لەموسڵمانان دەکات چاو لەو بکەن لەرەفتارەکانیاندا. دیارە تەنها بەم هەنگاوە کەسانێك هەن وازدێنن لەکاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

بۆیە دەزگا بەرپرسەکان دەتوانن پشت بەو کەسانە ببەستن کەلە کۆمەڵگەدا پێگەیەکی دروست و ناوبانگیان هەیە (کەسایەتی ئایینی، هونەرمەندان، رۆشنبیران، سیاسەتمەداران) کەبەکاربەری ئەو مادانە نین بۆ بانگەشەکردن و بەرەنگاربوونەوەی ئەم مادانە. تاکو وەك پێشەنگێکی سەرکەتوو کەسانی تر لاسایی بکەنەوە.

قۆناغی دووەم:

(ويسئلونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما اكبر من نفعها) سورة البقرة ٢١٩

قۆناغی چوارەم:

یا أیها الذین آمنوا إنما الخمر والمیسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشیطان فاجتنبوه لعلکم تفلحون. ﴿المائدة: ٩٠﴾.

لەم قۆناغەدا بەئاشکرا باس لەحەرامی خواردنەوە دەکات هاوشانی دەکات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمەش ڕاڤەی ئەو دوو ئایەتەی سەرەوەیە بەپشت بەستن بەتەفسیری ئاسانی مامۆستا ﴿ بورهـان محمـد ئـەمین ﴾ (ئـەی ئەوانـەی کـەباوەڕتان هێنـاوە دڵنیـابن کەعـەرەق و قومـار و گۆشتی ماڵاتی سەربراو بۆ غەیری خوا لەو شوێنانەی کەخەڵك بەپیرۆزی داناوە نەك ئیسلام، بورج و حەلال و حەرام زانین بـەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هـەر پیسن و لـەکارو کـردەوەی شەیتانن، کەواتە ئێوەش خۆتانی لێ دووربگرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن).

بۆگەیـشتن بـەم قۆناغـە (١٥) سـاڵی خایانـد تاوێـك لەڕێگـەی پێـشەنگی نمونەییـەوە کەپێغەمبـەرە (درودی خـوای لەسـەر بێـت) تاوێـك لـەڕێی بڵاوکردنـەوەی زانیـاری لەسـەر زیانـەکانی خواردنـەوە و تـاوێکی تـر بـەئاگاهێنان لەنەشـیاوی ئـەم کـارە لـەکاتی نزیـك نوێژکردندا و نزیك نەبونەوە لەنوێژ بەمەستی و لەدوا قۆناغدا ڕێگری تەواوەتی.

سەبارەت بەسەرچاوەی دووەم کەفەرمودەکانی پێغەمبەرە (درودی خـوای لەسـەر بێـت) ئەم چەند فەرموودەیە دەخەینە روو:

پێغەمبـەری ئـازیز دەفـەرموێ: (کـل مـسکر خمـر، وکـل مـسکر حـرام) ﴿أبو داود وأحمد﴾.

واتە هەموو مەستەرێك مەیە و هەموو مەستکەرێك حەرامە.

هـەروەها لەفەرمودەیـەکی تـردا دەڵـێ: (لعـن الله الخمـر شـاربها وسـاقیها وبائعهـا، ومبتاعهـا (مـشتریها)، وعاصـرها، ومعتقهـا، وحاملـها والمحمولـة إلیـه) ﴿أبـو داود﴾ واتـە خـوا (نـەفرەت)ی لەعنـەتی کـردووە لەمـەی، لـەوەی دەیخواتـەوە و ئـەوەی دەیگێرێـت و ئـەوەی دەیفرۆشێت و ئـەوەی دەیکرێـت و ئـەوەی دەیگوشێت (واتـە دروسـتی دەکات) و ئەوەی دەیگرێتە خۆی (واتە لەکۆگادا هەڵیدەگرێت) و ئەوەی هـەڵی دەگرێت (واتە دەیگوێزێتەوە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر) و ئەوەشی بۆی دەبرێت.

بـەم فەرمودەیـەی ﴿ ئـەبوداود ﴾ دەردەکـەوێ کەئیسلام تـاکو چ ئاسـتێك دژی ئـەم کـارە قێزەونەیە و لەعنەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهـەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێكی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەكەی پێشوو دەبینین هەردوو جار كەباسی مەی دەكرێت لەگەڵ قوماردا ناوی دەربرێت و لەجاری دووەمدا هاوشان دەكرێت لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

هەروەها لەقۆناغی مەككەدا كەهێشتا خواردنەوەی مەی حەرام نەكرابوو لەقورئاندا لەریزی رزقی باشدا ناوی نابات بۆیە لەسورەتی (النحل) دا ئایەتی ﴿ ٦٧ ﴾ دەفەرموێت: ((وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...)).

له بەروبوومی خورما و ترێ دەستتان دەكەوێت مەستی و رزقی باش واتە مەست بوون بە رزقی باش و كاری باش ناوبەنراوە.

بەشی دوانزەیەم:
قۆناغەکانی نوستن.

هەندێك زانیاری سەبارەت بەخەو.
پۆلێنکردنی گرفتەکانی خەو
بێخەوی.
وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا.
برۆکسیزم (ددان لێکخشاندن)
زۆرخەوی.
رۆیشتن بەدەم خەوەوە.
ئاخاوتن بەدەم خەوەوە.
خەوی بەزۆر.
نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.
مۆتەکە وخەوی ترسناك.
پرخە پرخ.
رێنمایی بۆ خەوێکی دروست

گرفتەكانی خەو
Sleep disorders

خەو بەشێكی گرنگی ژیانی تاك پێكدێنێت بۆ ئەوەی باس لەگرفت و نارەحەتیەكانی خەو بكەین واپێویست دەكات لەسەرەتادا برێك باس لەخەو بكەین.

خەو نزیكەی یەك لەسێی ژیانی تاك پێكدێنێت بەپێی قۆناغەكانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەكانی خەو دەگۆڕێت.

خەو دەكرێت بەدوو قۆناغی سەرەكیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیكەی (٩٠) خولەك دەخایەنێت لەسەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەكرێتەوە كەچاو بەخێرایی دەجولێت.

قۆناغی یەكەم دەكرێت بەچوار پلەوە:

پلەی یەكەم: نزیكەی له (٢٪ – ٥٪) خەوی شەو پێك دێنێت و تاك لەنێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بەئاسانی بەخەبەردێت و هەندێكجار نكوڵی لەوە دەكات كەنوستبێت وەكو ئەوەی لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چركەیەك یان خولەكێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیكەی له (٤٥٪ – ٥٥٪) خەو پێك دێنێت و لەم قۆناغەشدا تاك بەئاسانی بەئاگادێتەوە لەكاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: كەپێیان دەڵێن خەوی شەپۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیكەی له (١٠٪ – ٢٣٪) خەو پێك دێنێت و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەبەر نایەت و خەوی قورس دەبێت و زیندەچالاكیەكانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت و شەپۆلەكانی دەلتا بەدەردەكەون و له (٥٠٪) زیاتری لەقۆناغی چواردا دەبێت.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو)

ئـەم قۆناغـە نزیکـەی لـە (٢٠٪- ٢٥٪) خـەو پێکـدێنێت و قۆنـاغی خـەوی قورسـە و ماسولکەکان لەباری پشودان بەڵام مێشك زۆر چالاکە و بڕێکی زۆر خوێنی بۆ دەچێت و پلەی گەرمی مێشك بەرزدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەکرێتەوە (جەستەیەکی ئیفلیج و مێشکێکی بەئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆڕێت و کۆئەندامی زاوزێ بڕێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت و لەمێینەدا قیتکە خوێنی زیاتر بۆ دەچێت و لەنێردا چوك ڕەپ دەبێت.

لەماوەی هەشت کاژێر نوستندا ئەم دوو قۆناغە (٥ – ٦) جار دووبارە دەبێتەوە.

چەند ڕاستیەك سەبارەت بەخەو:

١) منـداڵی تـازە لـەدایك بـوو (کۆرپـە) پێویـستی بـە(١٧ –١٨) کـاژێر نوسـتنە لەشەووڕۆژێکدا.

٢) لەتەمەنی (٦) مانگیدا (١٤ – ١٦) کاژێر لەشەووڕۆژێکدا.

٣) لەتەمەنی ٣ ساڵیدا (١٢ – ١٤) کاژێر لە شەوو ڕۆژێکدا.

٤) لەتەمەنی (٥) ساڵیدا نزیکەی (١٠ – ١٢) کاژێر لەشەووڕۆژێکدا.

٥) لەتەمەنی پێش هەرزەکاریدا نزیکەی (٩ – ١٠) کاژێر.

٦) لەهەرزەکاریکدا نزیکەی (٨,٥ – ٩,٥) کاژێر.

٧) لەلاویدا نزیکەی (٨) کاژێر.

٨) لەتەمەنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو کەبەشێکن لەقۆناغی یەکەمی خەو، خەو تیایاندا قورسە زۆر کەم دەبێتەوە هەندێك دەڵێن نامێنێت، بۆیە مرۆڤ لەپیریدا زۆر بەئاسانی بەئاگادێت کەدەنگێکی سوك ببیستێت لەکاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لەگەنجەکان دەکات کەخەو قورسن.

٩) ئەو خەوانەی لەپلەی سێ و چواری قۆناغی یەکدا دەبینرێت بەتەواوی وەبیر نایەتەوە بەڵکو بەشێکیان بیردێنەوە، هەندێکجار هیچی بیرنایەتەوە.

١٠) ئەو خەوانەی لەقۆناغی جوڵەی خێرای چاودا دەبینرێت بەتەواوی یان زۆربەی وەبیردێنەوە.

١١) لەکاتی خەودا مێشکی مرۆڤ بەردەوامە لەکارکردن و چالاکی.

١٢) هەندێك نەخۆشی هەیە تەنها لەکاتی خەودا ڕوودەدات.

١٣) مرۆڤ لەکاتی خەودا بێتاوانە و پێنوسی لەسەر هەڵگیراوە، بۆیە ئازادە لەو خەوانەی دەیبینێت و لەو کارانەی دەیکات.

گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو)

دەکرێن بەدوو بەشەوە:

١- دسسۆمنیاس: ئەو گرفتانە دەگرێتەوە کەپەیوەندی بەکات و بڕ و جۆری خەوەوە هەیە. وەکو:

- ❖ **بێخەوی.**
- ❖ **وەستانە هەناسە.**
- ❖ **نارکۆلپسی.**
- ❖ **زۆرخەوی.**
- ❖ **نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.**

٢- پاراسۆمنیاس: بەوە جیادەکرێنەوە کەناتەواوی لەفسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەکاتی خەودا. وەکو:

- ❖ **برۆکسیزم ﴿ ددان لێکخشاندن ﴾.**
- ❖ **دیوەزمە، مۆتەکە.**
- ❖ **خەوی ترسناك.**
- ❖ **خەوەڕۆ ﴿ ڕۆشتن بەدەم خەوەوە ﴾**
- ❖ **قسەکردن بەدەم خەوەوە.**
- ❖ **پرخەپرخ.**

بێخەوی

Insomnia

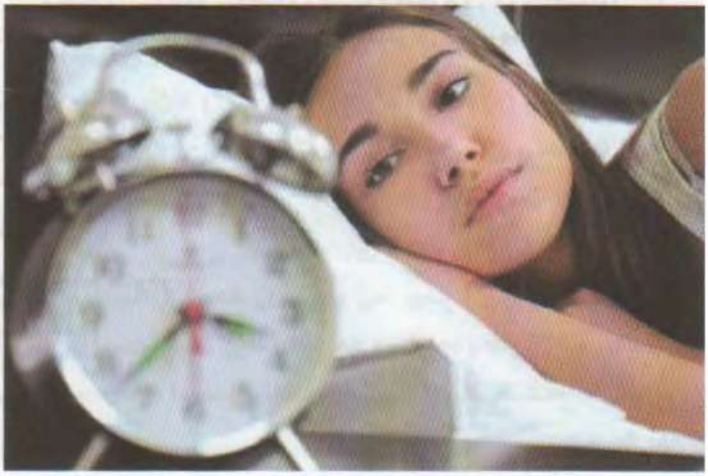
بێخەوی بەیەکێك لەگرفتە گرنگەکانی خەو دادەنرێت و تا رادەیەکی زۆر بڵاوە و دەشێت کەم کەس هەبێت بۆ ماوەیەك ئەم حاڵەتەی نەبووبێت یان توشی نەیەت بەهۆی زۆری ئەو هۆکارانەی بێخەوی دروست دەکەن.

دەتوانین بیخەوی پۆڵێن بکەین بۆ سێ جۆر:

١- ئەوانەی بەگران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

٢- ئەوانەی بەئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەڵام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بەئاگادێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

٣- ئەوانەی لەشەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لەخەوەکانیان وەرناگرن.



هەروەها بەپێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆڵێنی بکەین بۆ سێ ئاست:

١- بێخەوی کاتی: لەنێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

٢- بێخەوی ماوەکورت: لەنێوان (٤) شەو بۆ (٢١) شەو.

٣- بێخەوی درێژخایەن: زیاتر لە (٢١) شەو.

گەلێك هۆکار هەن وا لەتاك دەکەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە. گرنگترینیان

١. بەکارهێنانی (کافاین) ە لەچاو قاوەو نیسکافەدا هەیە.

٢. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە.

٣. پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنێت هەوڵی ڕاگرتنی بدات.

٤. وەك نیشانەیەك لەنیشانەکانی لێگرتنەوە لەئەلکحول و هەندێك لەمادەهۆشبەرەکان.

٥. نەخۆشی جەستەیی: هەر نەخۆشییەکی جەستەیی کەئازاری هەبێت یان نیشانەیەکی هەبێت کەرێگر بێت لەنوستن وەك تا یان هەناسە تەنگی.

٦. بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەڕاوکێ و سکیتزۆفرینیا.

٧. بونی گرفتی کۆمەڵایەتی یان ترس لەشتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لەڕووداني شتێك وەك سەرباز لەبەرەکانی جەنگدا.

٨. تێکچونی سستمی خەو و هەستان (Circardian Rhythm)بەهۆی کارکردنی شەوانە یان گەشتکردن بۆ ئەو ناوچانانەی کاتیان جیاوازە.

٩. هەندێك خوی خراپ پێش نوستن وەك خواردنی بڕێکی زۆر خواردن یان خواردنەوەی بڕێکی زۆر شلەمەنی.

١٠. قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت......

١١. هۆکاری بۆماوە لەهەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەهەندێکی تر.

سەرەڕای ئەو پۆلێنانەی سەرەوە بە پێی مانوەڵی پۆلێنکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە کەسێك دەوترێت پەشێوی بێخەوی هەیە کە:

- سکاڵای بەردەوامی هەبێت لە جۆر و بری خەو.
- یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت:

– گرفت لە دەستپێکردنی خەو (واتە بە نارەحەتی خەوی لێدەکەوێت).

– گرفت لە مانەوە لە خەودا (واتە ناتوانێت بۆ ماوەی پێویست بخەوێت بەبێ ئەوەی بەئاگا بێتەوە) زوو بەئاگابونەوە، یان کاتێك بەئاگادێتەوە ناتوانێت بخەوێتەوە.

– بەیانیان زوو بەئاگادێتەوە و ناتوانێت جارێکی بخەوێتەوە.

- گرفتی بێخەویەکە کاریگەری ئاشکرای دەبێت لە بواری کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.
- گرفتی خەو لایەنی کەم هەفتەی سێ شەو.
- گرفتی خەو بەردەوامی هەیە لایەنی کەم بۆ ماوە سێ مانگ.
- گرفتی خەو ڕوودەدات سەرەڕای بوونی هەلی پێویست بۆ خەوتن.

- گرفتی بێخەوی باشتر ڕاڤە ناکرێت بە گرفتێکی تری خەو و بەئاگابوون.
- گرفتی بێخەوی بەهۆی کاریگەری بەکارهێنانی دەرمان و مژادەوە نەبێت.
- بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە ڕوونەدات.

پۆلێنکردن:

کاتی: ماوەی مانگێك بۆ سێ مانگ دەخایەنێت.

جێگیر: نیشانەکان بەردەوامیان هەیە بۆ ماوەی سێ مانگ یان زیاتر.

دووبارە: دوو نۆبە یان زیاتر لە ساڵێکدا.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت.

ئەگەر هۆکارەکەی بونی نەخۆشییەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشییەکی دەرونی هەوڵبدەین بەپێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

ئەگەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر ڕاگرتنیەتی.

ئەگەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بەشێوەی گونجاو لەرێی رێنماییەوە.

ئەگەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بەڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە.

دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەڕاوکێ بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەڵام لەژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت، چونکە زۆربەیان ئەگەری ئالودەبونیان هەیە بۆیە واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنێت کەلەچارەسەری خەمۆکی بەکاردەهێنرێت، چونکە ئالودەبون دروست ناکات یان دەرمانی (میلاتۆنین) بەکاربهێنێت.

وەستانی هەناسە لەكاتی خەودا
Sleep apnea

لەكاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشوداندا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگرێتەوە كەدەبێتە هۆی داخرانی رێڕەوی هەناسە و وەستانی هەناسە بۆماوەی (١٠ – ٢٠) چركە و بەئاگابونەوە، ئەم حاڵەتە (٢٠ – ٣٠) جار دووبارە دەبێتەوە لەكاژێرێكدا. ئەم حاڵەتە لەهەردوو ڕەگەزدا رودەدات و لەنێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات لەبەساڵاچواندا زیاترە. لەتاكی قەڵەودا زیاترە وەك لەلاواز و لەوانەی گرفتیان لەبۆری هەوادا یان لەقورقوراگەدا هەیە زیاترە لەكەسانی تر. هەروەها هۆكاری بۆماوە كاریگەری ئاشكرای هەیە سەرەرای شێوازی پێكهاتەی سەر و مل.

دەتوانین وەستانە هەناسە بكەین بەسێ جۆرەوە بەپێی هۆكارەكانی:

١- **وەستانە هەناسەی داخرانی:** لە (٨٤٪) ی حاڵەتەكان پێكدێنێت بەهۆی داخرانی رێرەوەكانی هەناسە. بەهۆیەوە ئاستی ئۆكسجین لەخوێندا دادەبەزێت و مێشك تاك بەئاگادێنێتەوە.

٢- **وەستانە هەناسەی ناوەندی:** بەهۆی نەناردنی ئاماژە لەلایەن مێشكەوە بۆ ماسولكەكانی هەناسە نزیكەی لە (١٥٪) ی حاڵەتەكان پێك دێنێت.

٣- **پێكهاتەیەك لەهەردووكیان.**

ئەم حاڵەتەكە لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و زیادبونی كێش و خەمۆكی و كەمبونەوەی تەركیز و گرفتی فێربوون و نەخۆشی دڵ و خۆتەركردن لەشەودا بەتایبەتی لەمنداڵدا.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێت.

برۆکسیزم (ددان لێکخشاندن)
Bruxism

یەکێکی ترە لەگرفتەکانی خەو بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی جوینەوە ددانەکان لەسەریەك توند دەبن ولێك دەخشێن و بەمەش دەنگێکی ناخۆش دروست دەبێت لەکاتی خەودا کەدەوروبەر پێی بێتاقەت دەبن بەڵام کەسەکە خۆی بێئاگایە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لەمنداڵدا هەیە ڕێژەی بوونی نزیکەی لە (١٥٪) و سێ یەکیان حاڵەتەکەیان دەبێتە درێژخایەن.

مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە تاك زیانی گەورە لەددانەکانی دەکەوێت و پێویستە پزیشکی ددان قاڵبی تایبەتیان بۆ دروست بکات کەڕێگر دەبێت لەزیان گەشتن بەددانەکان و هەندێکیان لەڕۆژدا هەست بەئازاری شەویلاکەیان دەکەن بەهۆی گرژبونی لەشەودا لەم بارەدا پێویستی بەچارەسەرە.

زۆرخەوی
Hypersomnia

تاك لایەنی كەم ماوەی مانگێك ئەم حاڵەتەی دەبێت كەشەوانە بڕی پێویست دەنوێت هەندێكجار زیاتر لەپێویستیش (٨- ١٢) كاژێر بەڵام بەڕۆژ زۆر خەوی دێت، ئەم زۆر خەویە كار دەكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتی. پەیوەندی بەبوونی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە نیەو هۆكارەكەی بۆ بەكارهێنانی ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان ناگەڕێتەوە.

زۆرجار بەیانیان ناتوانێت لەخەو هەڵسێت و لەكاروپیشەی دوادەكەوێت. بەڕۆژ ماوەی كاژێرێك یان زیاتر دەنوێت بەڵام پاش لەخەو هەڵسان هەست بەگورج بونەوە ناكات و بەردەوام خەواڵووە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە تاك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كە:

- راپۆرتی كەسی كەباس لەوە دەكات ماوەی حەوت كاژێر دەنوێت لەگەڵ یەكێك لەم نیشانانەی خوارەوە:
  - دووبارە نوستنەوە یان وەنەوس دان لە ماوەی هەمان رۆژدا.
  - ماوەی نوستنی سەرەكی (٩) كاژێر بەڵام پاش بەئاگاهاتن هەست بە چالاكی ناكات.
  - گرانی بەئاگابوونەوەی تەواو پاش هەڵساندنی لە ناكاو.
- زاڵبوونی خەو لایەنی كەم هەفتەی سێ جار بۆ ماوەی سێ مانگ.
- گرفتی زۆرخەویەكە كاریگەری ئاشكرای دەبێت لە بواری كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.
- گرفتی زۆر خەویەكە باشتر راڤە ناكرێت بە گرفتێكی تری خەو و بەئاگابوون.
- گرفتی زۆرخەویەكە بەهۆی كاریگەری بەكارهێنانی دەرمان و مژادەوە نەبێت.
- بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە ڕوونەدات.

پۆلێنكردن:

- ماوەكورت: كەمتر لە مانگێك.
- خوارماوەكورت (مامناوەند): مانگێك بۆ سێ مانگ.

• بەردەوام: زیاتر لە سیٚ مانگ.

بەپێی توندی حاڵەتەکە پۆلێن دەکرێت بۆ سیٚ جۆر:

ئاسان: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (١-٢) رۆژ لە هەفتەیەكدا.

مامناوەند: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (٣) رۆژ لە هەفتەیەكدا.

توند: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (٥-٧) رۆژ لە هەفتەیەكدا.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە
Sleep walking

نزیكەی لە (١٨٪) ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە و لەمنداڵدا زیاترە وەك لەگەورە، ئەگەر منداڵ ئەم حاڵەتەی هەبێت تا تەمەنی (٩) ساڵان زۆربەیان لەگەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاوێتی.

ئەم حاڵەتە لەسێیەكی یەكەمی شەوەودا ڕوودەدات و بەوەوە جیادەكرێتەوە كەبەزەحمەت بەئاگادێتەوە و هەندێكجار دەتوانێت خۆی لەهەندێك شت بپارێزێت وەك شتی تیژ یان زیان گەیاندن بەخۆ لەهەندێك باردا تاك پاش گەڕان دەگەڕێتەوەوە سەر جێگاكەی خۆی و بۆ ڕۆژی دوایی هیچی بەبیر نایەت. لەهەندێك باردا تاك زیان بەخۆی دەگەیەنێت ڕەنگە بەرشتێكی تیژ بكەوێت یان بكەوێتە خوارەوە یان بەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بەخۆی و كەسانی تر بگەیەنێت.

چارەسەر:

پاراستنی سەلامەتی (سەیفتی) تاك زۆر گرنگە لەو ڕووەوەی ژووری نوستنەكەی لەنهۆمی سەرەوە نەبێت و سویچی ئۆتۆمبیلەكەی لای خۆی نەبێت و پەنجەرەی ژوورەكەی كەتیبەی هەبێت.

واشە بەتەنیا نەبێت و كەسێكی لەژوورەكە لەگەڵیدا بێت و شوێنی نوستنەكەی لەنزیك دەرگاكەوە نەبێت.

پزیشك دەتوانێت بەپێی توندی حاڵەتەكە دەرمانی بۆ دابنێت و زۆربەیان چاكدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:

Sleep talking

نزیکەی لە (٥٪) گەورە و لە (٥٠٪) ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و زۆرجار قسەکانی تێناگەیت و دەربڕینی دەم چاو هاوشێوەی قسەکان نیە یان هیچ دەربڕینێك نییە (واتە دەشێت قسەکان خۆش یا ناخۆش بن بەڵام سیمای ئەو کەسە هیچ ئاماژەیەکی تیا نیە).

زۆرجار پێویستی بەچارەسەر نیە و پاش ماوەیەك تاك چاکدەبێتەوەو ئەگەر حاڵەتەکە بەردەوام بوو کەزۆرکات هاوسەر یان هاوەڵی نەخۆش گرفتی دەبێت لەحاڵەتەکە چونکە تاك خۆی بیری نایەت چی روویداوە لەم حاڵەتەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت لەڕێگەی پزیشکەوە.

دەشێت هەندێکجار هاوسەری ئەو کەسە لەقسەکانی نەخۆش گومان پەیدا بکات و کێشەی خێزانی لێبکەوێتەوە بۆیە زۆرگرنگە سروشتی نەخۆشییەکە بۆ هاوسەرەکە و بۆ نەخۆشەکەش باس بکرێت.

خەوی بەزۆر
Narcolepsy

لەهەموو (١٠٠,٠٠٠) كەس نزیكەی (٢٠) كەس (لەهەندێك توێژینەوەدا نزیكەی ١٩٠ كەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

یەكەم جار لەلایەن زانا « جیلینیۆ » لەساڵی (١٨٨٠) وەسفی ئەم حاڵەتە كراوە.

بەوە جیادەكرێتەوە تاك پاڵنەرێكی گەورەی خەو بەسەریدا زاڵ دەبێت بەبێ گوێ دانە گونجاوی یان نەگونجاوی شوێنەكەو ناتوانێت بەرەنگاری بێتەوەو خەوی لێدەكەوێت، لەوانەیە لەهۆڵی وانە خوێندندا یان لەرێوبانی گشتی یان لەكاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیلدا بێت.

ئەم حاڵەتە كاریگەری ڕاستەوخۆی نیە لەسەر ئاستی زیرەكی تاك بەڵام گەلێك گرفت بۆ تاك دروست دەكات و دەوروبەر زۆرجار وەكو كەسێكی تەمەڵ و خەواڵو و دەروانن تاكی نەخۆش.

هۆی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بۆ كەمی ئاستی مادەی ئۆركسین (هیپۆكریتین) دەگەڕێتەوە لەكۆئەندامی دەماردا.

لەم حاڵەتەدا تاك ماسولكەكانی خاودەبنەوە و ناتوانێت خۆی ڕاگرێت و ناچاردەبێت بنوێت بۆ ماوەی چەند خولەكێك تا كاژێرێك و پاشان بەئاگا دێتەوە و هەست بەچالاكی دەكات. واتە تاك بەقۆناغە ئاساییەكانی خەودا تێناپەڕێت بەڵكو ڕاستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو كەقۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

ڕێنمایی تاك بەوەی خشتەیەكی دیاریكراوی هەبێت بۆ نوستن واتە كاتی نوستنی شەوان و هەستانی بەیانی دیاری كراو بێت، هەروەها ئەگەر بوار هەبوو خەوی كورت بۆ ماوەی (١٠ – ١٥) خولەك لەڕۆژدا ئەگەر شوێنەكە گونجا بوو هەركاتێك هەستی كرد خەوی دێت.

بەكارهێنانی دەرمان بەتایبەتی گرووپی ئەمفیتامینەكان لەژێرچاودێری پزیشكدا چونكە ئەم دەرمانانە مەترسی ئالودەبوونی هەیە. هەروەها دەتوانرێت سوود لەدەرمانەكانی دژەخەمۆكی وەربگیردرێت.

نیشانەی بێ ئۆقرەیی لاقەکان
Restless legs syndrome

تاك هەست بەناڕەحەتی و بێئارامی دەكات لەپەلەكانیدا بەتایبەتی پەلەكانی خوارەوە بەتایبەتی لەسەرەتای نوستندا، حەز بەوە دەكات پەلەكانی خوارەوەی (لاقەكانی) بجوڵێنێت و هەندێكجار بەوەش ئارامی نایەت و ناچاردەبێت هەستێت و بەژوورەكەدا بگەڕێت.

تاك هەست بەوە دەكات شتێك بەسەر پێیدا دەڕوات یان هەست بەمێروولەكردن دەكات یان ئازارێكی زۆر كەوەسف ناكرێك یان ئارەزوویەكی نەپساو بۆ لاق جوڵاندن.

نزیكەی لە (٣٠٪) حاڵەتەكان كاریگەری بۆماوەیان لەسەرەو ئەگەری ڕوودانی ئەم حاڵەتەش لەنێوان ئەوانەی یەكێك یان زیاتر لەم نەخۆشیانەیان هەیە زیاترە بەڵام بوونی نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەكان مانای بوونی یەكێك لەم نەخۆشیانە نیە.

- كەم خوێنی كەهۆكەی كەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەكرە.
- پەككەوتنی گورچیلە.
- تەسكبونەوەو ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی لاق.
- ئالوودەبوون بەئەلكحول.
- هەروەها ڕێژەی توشبوون لەماوەی سكپڕی (دووگیانی) دا زیاترە وەك لەكاتی ئاسایی.

تێبینی: دەبێت ئەم حاڵەتەمان لێ تێكەڵ نەبێت لەگەڵ حاڵەتی جوڵەی ناوبەناوی پەلەكان (periodic limb movement) كەلەكاتی خەودا ڕوودەدات و ماوەی كەمتر لەپێنج چركە دەخایەنێت و هەر (٢٠ – ٤٠) چركە جارێك ڕوودەدات و زۆربەی كات پەنجە گەورەی پێ دەجولێت و جومگەی قولەپێ و ئەژنۆ لەباری نوشتاندنەوەدا دەبێت. ئەم حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەكاندا ڕوودەدات.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم تایبەتمەندیەكانی كەسێك كەئەم حاڵەتەی هەبێت بریتیە لە:

- ئارەزوویەكی زۆر بۆ جوڵاندنی لاقەكانی زۆرجار بەهۆی هەستێكی ناخۆشەوە لە لاقەكاندا، ئەم جیاكەرەوانەشی هەیە:

١) ئارەزوو بۆ جوڵاندنی لاقەكان دەست پێدەكات و خراپتر دەبێت لە كاتی پشوو و خەواڵوویی.

٢) ئارەزووی جولاندنی لاقەكان كەمدەبێتەوە و نامێنێت به جوڵاندنی پەلەكان.

٣) ئارەزوو بۆ جوڵاندنی لاقەكان خراپ دەبێت لە شەودا زیاتر لە ڕۆژ یان تەنها لە شەودا ڕوودەدات.

- لایەنی كەم هەفتەی سێ جار بۆ ماوەی ٣ مانگ.
- ئەم نیشانانە كاردەكاتە سەر توانای پیشەیی و كۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.
- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەروونی یان ڕەفتارییەوە نەبێت.
- ئەم نیشانانە بەهۆی كاریگەری دەرمان یان مژادەوە نەبێت.

مۆتەکە و خەوی ترسناک
Nightmares and Sleep terror

هەریەکە لەئێمە لەکاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێك لەو خەوانە خۆشن و هەندێکی تر ناخۆش و ترسناکن.

بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بکەین بەدوو جۆرەوە بەپێی ڕوودانیان لەقۆناغەکانی خەو:

خەوی ترسناك: ئەم جۆرە خەوانە لەپلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جوڵەی خێرای چاودا ڕوودەدات. لەسێیەکی یەکەمی خەودا ڕوودەدات و تاك لەخەوێکی قوڵەوە بەئاگادێتەوە و هەست بەترسێکی زۆر دەکات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە کورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەکەی بیر نایەتەوە یان تەنها بڕێکی زۆرکەمی بیردێتەوە.

دێوەزمە: ئەم جۆرە خەوانە لەقۆناغی جوڵەی خێرای چاودا ڕوودەدات و تاك بەتەواوی یان زۆربەی خەوەکەی بیردێتەوە و لەسێیەکی کۆتای خەودا ڕوودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لەمنداڵدا ڕوودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەکە لای منداڵ کەم بکەنەوە و بەشێوەیەکی دروست ڕەفتار لەگەڵ منداڵەکەدا بکەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و ڕووداوی ناخۆش زۆرگرنگە ئەگەرحاڵەتەکە تاکی بێزار کردبوو سەردانی پزیشکی دەرونی بکات و لەخۆیەوە دەرمان بەکارنەهێنێت.

پرخەپرخ
Snoring

بریتیە لەوەی تاك لەکاتی نوستندا دەنگە دەنگێگ دروست دەکات لەکاتی هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەدا.

هۆکاری سەرەکی ئەم حاڵەتە خاوبونەوەی ماسولکەکانی بەشی سەرەوەی ناوپۆشی دەم و زمان و گەروە کەدەبێتە هۆی تەسکبونەوە یان داخرانی بەشێکی ڕێڕەوی هەناسە.

زیاتر لەهۆکارێك وادەکات خاوبونەوە ڕوویدات گرنگترینیان:

١- بەکارهێنانی دەرمانە ئارام بەخشەکان و خواردنەوەی ئەلکحول و جگەرە کێشان.

٢- تەمەن: هەڵکشانی تەمەن ڕێڕەوی هەناسە تەسك دەکاتەوە.

٣- ڕەگەز: لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە بەهۆی تەسکی ڕێڕەوی هەناسە لەنێرینەدا.

٤- نەخۆشی لوت یان گەرو کەببێتە هۆی تەسکبونەوە یان داخرانی کاتی ڕێڕەوی هەناسە.

٥- قەڵەوی.

٦- باری نوستن: نوستن لەسەر پشت ئەگەری پرخە پرخ زیاتر دەکات.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- بێگومان پرخە پرخ کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تەندروستیت لەلایەك و بێزارکردنی ئەو کەسەی هاوسەرینتە هەندێکجار هێندە پرخە پرخەکە زۆرە ئەندامانی خێزان بێزاردەبن بەتایبەتی ئەگەر لەپێش ئەوان (زووتر) بنوێت.

٢- شەوانە تۆ چەند جارێك هەڵدەسیت بەهۆی ئەوەی توشی هەناسە تەنگی دەبێت و خەوت تێکدەچێت (مەرج نیە بیرت بێتەوە).

٣- ڕەنگە ئەوەی لەگەڵتدا نوستوە لەژوورەکەدا گلەییت لێبکات یان بڵێت تا بەیانی لەبەر پرخە پرخت نەنوستوم، دەبێت باوەڕت هەبێت کەئەم حاڵەتەی تۆ بەڕاستی بێزارکەرە بۆ کەسانی تر. ئەو گلەییە بەوە وەرمەگرە ئەو کەسە ڕقی لێت بێت بەڵکو تۆی خۆشدەوێت بەڵام حەز بەپرخە پرخەکەت ناکات.

٤- لەسەرەتای نوستندا بەو کەسە بڵێ کەتۆ پرخە پرخت هەیە و داوای لێبوردن و یارمەتی بکە لەوەی بێزاری دەکەیت.

٥- هەرچەندە پرخە پرخەت زۆر بێت یان بێزارکەر بێت ڕێگە مەدە بەرامبەرت بەسوکایەتی سەیرت بکات یان لەکاتی نوستندا سەرینەکەی خۆیت پیابکێشێت یان بەشێوەیەکی نەشیاو بەئاگات بێنێت هێندە بەسە کەبەهێمنی سەرینەکەت بجولێنێت و ڕەنگە زۆرجار پێویست نەکات خەبەرت کاتەوە.

٦- ڕەنگە ئەوەی لەگەڵتدا دەنوێت باشتر جۆری پرخە پرخەکەت بزانێت بۆ نمونە ئەگەر پرخە پرخت هەبوو کاتێك دەمت لێکناوە (نوقاوە) ڕەنگە کێشەی زمانت هەبێت، ئەگەر لەکاتێکدا بوو کەدەمت کراوەتەوە زیاتر ئەگەری گرفتی گەروو هەیە و ئەگەر لەهەموو بارەکاندا هەتبوو ئەوە کێشەکە ئالۆزترەوە پێویستی بەچاودێری و چارەسەرە.

٧- ئەگەر تەنها لەیەك حاڵەتدا هەتبوو کاتێك لەسەر پشت دەنویت ئەوە باشترین چارەسەر گۆرینی شێوازی نوستنە.

چارەسەر:

بەپێی دیاریکردنی هۆکارەکە دەبێت.

١- ئەگەر هۆکاری پرخە پرخ نەخۆشی لوت و قورگ بوو دەتوانیت بەسەردانی پزیشکی لوت و قورگ و گوێ کۆتایی بەحاڵەتەکە بێنیت.

٢- وازهێنان لەجگەرە کێشان ئەگەر جگەرە کێشیت، چونکە زۆربەی جگەرەکێشان پرخە پرخیان هەیە چونکە جگەرە لەلایەکەوە دەبێتە هۆی ووروژاندنی ناوپۆشی لوت و قورگ و لەلایەکی ترەوە تەسکبونەوەی ڕێرەوەکانی هەناسە.

٣- دابەزاندنی کێش ئەگەرکێشت زیاترە لەئاسایی.

٤- کردنەوەی پەنجەرە یان دەرگای ژوورەکەت چونکە هەوای ووشك دەبێتە هۆی ووروژاندنی ناوپۆشی لوت و گەروو.

هەندێك ڕێنمایی بۆ خەوێکی دروست:

١. جێگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێکسە بۆیە تەنها کاتێك بچۆرە سەر جێگە کەبەنیازی یەکێك لەو دوانە یان هەردوکیانت هەبێت.

٢. با خشتەیەکی رونت هەبێت بۆ کاتی نوستن و هەستان نەك هەر شەوەی لەکاتێکدا بنویت.

٣. گەر خەوت نەهات لەجێگەدا مەمێنەرەوە بەڵکو بڕۆ خۆت بەخوێندنەوە یان هەر شتێکی ترەوە سەرقاڵ بکە. یان لەسەر پشت پاڵکەوەو ڕۆژنامەیەك یان کتێبێك بخوێنەرەوە تاکو خەواڵو دەبیت.

٤. لەسەر دەم مەنو چونکە لەڕووی زانستیەوە زیانی هەیەو لەڕووی ئاینیشەوە کارێکی باش نیە.

٥. کەمتر لەپێویست مەنو بەپێی تەمەنت چونکە ڕۆژی ئاینـدە هەست بەماندوێتی دەکەیت و تواناکانت کەمدەبێتەوە.

٦. وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەکەن باشتر دەنون لەکەسانی تر بەڵام پێویستە وەرزش (٣ -٤) کاژێر پێش نوستن بکرێت نەك نزیکەو کاتی نوستن.

٧. پلەی گەرمی ژووری نوستن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەکەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێت چونکە گەرمی زۆر خەوەکەت پچڕپچڕ دەکات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولکەکانت دروست دەکات.

٨. ڕووناکی واباشترە ژووری نوستن ڕووناکی زۆر نەبێت یان ئەگەر ڕوناکیش بوو ڕوناکیەکە ڕوەو چاوی تاکی نوستوو نەبێت.

٩. نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی خەوی پچڕ پچڕ.

١٠. خواردن:

○نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.

○خواردنی بڕێکی کەم خواردن پێش نوستن ڕەنگە هاوکاری نوستنت بکات.

○نەخواردنەوەی چا، قاوە، نسکافە پێش نوستن.

١١. پاك وخاوێنی: خۆشتن بەکاژێرێك یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٢. بونی ژووری تایبەت بەنوستن و ڕەنگی هێمن نەبونی شتی زیادە لەژوورەکەدا وا دەکات بەئاسانتر بنویت.

١٣. ئەگەر خەوت لێنەکەوت دەتوانیت هەندێك ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە بکەیت بۆ هێوربونەوە و نوستنێکی باشتر.

١٤. دەتوانیت بەڕۆژ ماوەی کەمتر لە٤٥ خولەك بنویت لەنێوان کاژێر (١٢ – ٣) نیوەڕۆ نوستن پاش نوێژی عەسر وا دەکات بەشەو خەوت ئاسان نەبێت.

١٥. خەوی ڕۆژ جێگرەوەی خەوی شەو نیە بەهۆی ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی بەسەر لەشدا دێت لەشەودا، ئەوانەی بەهۆی کارەکانیان بەشەو ئێشکگرن و بەڕۆژ دەنون واباشە ژوورەکەیان تاریك بێت و پەردەکان دادەنەوە و لەدەنگەدەنگ بەدووربن.

١٦. بیرت نەچێت هەندێك زیکری تایبەت بەپێش خەو هەن زۆرگرنگن و ئەگەرکەسێکی باوەڕداربیت هەست بەئارامی و شادیەکی زۆر دەکەیت بەخوێندنیان، سەرەڕای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

شەیدای گڵ
نەخواردنی دەماری
فرەخواردنی دەماری

بەشی سیانزەیەم:
گرفتەکانی خواردن

شەیدای گڵ
Pica

بەیەکێك لەپەشێویەکانی خواردن دادەنرێت لەنێوان منداڵاندا، لەتەمەنی هەرزەکاری و دواتردا زۆر بەکەمی دەردەکەوێت مەگەر هەندێکجار لەئافرەتی دووگیاندا ببینرێت یان لەوانەی ئاستی ژیریان لاوازە.

پیکا بریتیە لەوەی منداڵ هەڵدەستێت بەخواردنی هەندێك شت کەخواردن نیە و سودی بۆ جەستە نیە و هەرس نابێت وەکو گل و قور و گەچ و.... هتد

ئەم حاڵەتە کاتێك بەنەخۆشی دادەنرێت لەو ژینگەیەی منداڵەکەی تیایە ئەو شتانە لەبری خواردن بەکارنەهێنرێت بۆ نمونە لەنێوان دانیشتوانە بنەرەتیەکانی ئوسترالیادا (بورغینیەکان) ئەم رەفتارە تا رادەیەك شیاوە و زۆر نامۆ نیە بۆیە ئەو منداڵانانەی لەو ناوچەیە ئەو شتانە بەکاردێنن بەنەخۆشی پیکا دەستنیشان ناکرێن.

رێژەی بڵاوبونەوەی جیاوازە لەتوێژینەوەیەکەوە بۆ توێژینەوەیەکی تر و لەمنداڵی ئاساییدا زۆر کەمە و لەنێوان ئەوانەی کەمی ئاستی ژیریان هەیە زۆرە و لەنێوان کەسە گەورەکاندا نابینرێت و لەنێوان ئافرەتی دووگیاندا تا رادەیەك دەبینرێت. نەخۆشییەکە لەهەردوو رەگەزدا بەیەکسانی دەبینرێت.

هۆکاری ئەم نەخۆشییە :

زیاتر لەتێروانینێك هەیە بۆ ئەم نەخۆشییە بەڵام هیچ کامیان ناتوانێت بەتەواوی وەڵامی سەرجەم حاڵەتەکان بداتەوە.

١- بەدخۆراکی بەهۆکارێك دادەنرێت.

٢- کەمی ئاستی ئاسن و زینك.

٣- پشتگوێ خستنی باوان و بێبەشکردنی منداڵ لەسۆز و خۆشەویستی.

٤- هەندێك كەلتور هاندەرە بۆ بەكارهێنانی ئەو مادانە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن وپۆلێنكردنی نەخوشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

خواردنی بەردەوامی ئەو كەرەستانەی بۆ خواردن ناشێت لایەنی كەم بۆ ماوەی مانگێك.

خواردنی ئەو كەرەستانەی بۆ خواردن ناشێت و گونجاو نیە بۆ قۆناغی گەشەكردنی تاك.

شێوازی خواردنەكە بەشێك نیە لە شێوازی هاندانی رۆشنبیری یان بۆنەی كۆمەڵایەتی.

ئەگەر ئەو شێوازی خواردنە لەكاتی نەخۆشی تر ڕوویدات وەك (ئۆتیزم، سكیزۆفرینیا، سایكۆسس) جەخت لەو نەخۆشییە دەكرێت.

چارەسەر:

چارەسەری ئەم نەخۆشییە كارێكی ئاسان نیە و برێكی كەمیان بەپێدانی مادەی زینك و ئاسن بەشروب یان خەپلە چاكدەبنەوە و هەندێكی تریان پێویستی بەچارەسازی دەرونیە لەجۆری ڕەفتاری و هۆشیاریدان بەخێزان سەبارەت بەنەخۆشییەكە.

گرفتەکانی خواردن
Eating disorders

خواردن یەکێکە لەپێویستیە سەرەکیەکانی ژیان و کەس نیە خواردن نەخوات، بەڵام هەندێك بەتایبەتی هەرزەکاران خۆ لەخواردن دەگرنەوە بەمەبەستی خۆلاوازکردن لەکاتێکدا دەشێت کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو کەمیش بێت، هەندێکی تر بەشێوەیەکی دڕندانە دەخوات پاش خواردن تەواوکردن ڕەنگە پێویستی بەیەکێك بێت هاوکاریی بکات بۆ هەستانە سەرپێ.

لێرەدا کۆمەڵە پرسیارێك هەیە زۆر گرنگە وەڵامیان بدەینەوە، هەر هەموویان لەدەوری بابەتێك دەگەڕێت پرسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت؟

کێ بەقەڵەو دادەنرێت؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەڵەویەك وەك یەك وایە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە پەرتوکە زانستیەکان بەپێی هاوکێشەیەك بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

$$\frac{\text{کێشی لەش بەکیلۆگرام}}{\text{بەرزی باڵا بەمەتر دووجا}} = \text{ڕێژەی بارستایی لەش.}$$

خشتەی ڕێژەی بارستایی لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە١٩,١	کەمتر لە٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	١٩,١- ٢٥,٨	٢٠,٧- ٢٦,٤	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٥,٩- ٢٧,٣	٢٦,٥- ٢٧,٨	لەقەراغ کێش زۆریدایە.
٤	٢٧,٤- ٣٢,٢	٢٧,٩- ٣١,١	کێشی زۆرە.
٥	٣٢,٣- ٤٤,٨	٣١,٢- ٤٥,٤	زۆر کێشی زۆرە واتە قەڵەوە.
٦	زیاتر لە٤٤,٨	زیاتر لە٤٥,٤	قەڵەویەکی مەترسیدار واتە حاڵەتی قەڵەوی نەخۆشییە.

تێبینی:

ئەم خشتەیە بۆ منداڵ و هەرزەکار و ژنی دووگیان ﴿ سکپڕ ﴾ و کەسێك تەمەنی لەسەرو (٦٥) ساڵیەوە بێت بەکار نایەت.

گرنگترین گرفتەکانی خواردن:

١- **نەخواردنی دەماری.**

٢- **فرەخواردنی دەماری.**

نەخواردنی دەماری
Anorexia nervosa

بڕێکی بەرچاو لەهەرزەکاران بەتایبەتی کچان لەجەستەی خۆیان ڕازی نین زۆرجار حەز بەوە دەکەن کێشیان کەم بێت. بۆیە پەیرەوی سستمێکی خواردنی تایبەت دەکەن بۆ دابەزاندی کێش لەکاتێکدا دەشێت کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لەخوار ئاساییەوە بێت.

دەست نیشانکردن:

١- ترسی بەردەوام لەقەڵەوی کەبەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزاندی کێش بۆ کەمتر لە (١٥٪) ی کێشی گونجاو بۆ ئەو تاکە بەپێی تەمەن و باڵا.

٣- ڕوونەدانی سێ سوڕی مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بەوە جیادەکرێنەوە کەچالاکیان زۆرە و خۆ ماندوودەکەن بەئامادەکرنی خۆراك بەڵام لەکاتی خواردندا کەم دەخۆن و نکوڵی لەوە دەکەن کەبرسیان بێت زیاتر بایەخ بەخوێندن دەدەن.

٥- دەکرێن بەدوو گروپەوە، گروپی یەکەم خواردن کەم دەخۆن بۆ دابەزاندی کێش واتە خۆیان دەپارێزن لەچەوری و شیرینیەکان ئەمەش نزیکەی لە (٦٠٪) ی حاڵەتەکان دەبێت، گروپی دووەم خواردن زۆردەخۆن بەتایبەتی لەئاهەنگ و بۆنەکاندا پاشان بەڕێگەی دروست یان نادروست کێشی خۆیان دادەبەزێنن ﴿ ڕێگەی دروست وەك وەرزش کردن، نادروست وەکو خۆ ڕشاندنەوە، بەکارهێنانی حەبی سکچوون، حۆقنەکردن﴾ ئەم گروپەش لە (٤٠٪) حاڵەتەکان پێکدێنن.

٦- بەهۆی ئەم سستمی نەخواردنەوە یان خواردن و بەهەڵە دابەزاندنی کێش تاك توشی گەلێك گرفت دەبێت:

← کلۆربوونی ددانەکان.

← کۆئەندامی سوڕان: دابەزینی فشاری خوێن، تێکچونی لێدانی دڵ، کەمبونەوەی لێدانی دڵ، بچوکبونەوەی قەبارەی دڵ، بچوکبونەوەی سکۆڵەی چەپی دڵ و گرفت لەزمانەی دوانی دڵدا.

← کۆئەندامی هەرس: درەنگ بەتاڵبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.

← کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:

- دواکەوتنی باڵغ بوون.
- وەستانی گەشە.
- نەمانی سوڕی مانگانە.
- پوکانەوەی مەمك.
- دابەزینی پلەی گەرمای لەش.
- کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
- گۆڕانکاری لەکاری رژێنی پەریزادە ﴿ غودەی دەرەقی ﴾.

← گورچیلە: بەردی گورچیلە.

← پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ، بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.

← کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێك خانەی مێشك کەناودەبرێت بەدرۆزنە پوکانەوە پاش گەڕاندنەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەڕێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لەچێوە دەمارەکاندا.

← خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپیەکان.

← پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم ئەم نەخۆشییە پۆلێن دەکرێت بۆ ٤ جۆر:

١- ئاسان: ئەگەر بارستەی جەستە لە ١٧ زیاتر بێت.

٢- مامناوەند: ئەگەر بارستەی جەستە لە نێوان ١٦ بۆ ١٦,٩٩ بێت.

٣- توند: ئەگەر بارستەی جەستە لە نێوان ١٥ - ١٥,٩٩ بێت.

٤- زۆرتوند: ئەگەر بارستەی جەستە لەخوار ١٥ وە بێت.

هۆكاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆكاری سایكۆدایناميكی:

هەندێك لەزانایان وای بۆ دەچن هۆكاری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ ترس لەپەیوەندی سێكسی و منداڵبوون بۆیە لەتەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەوەی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێت لەباڵغ بوون و كاری سێكسی و منداڵ بوون.

٢- هۆكاری ڕەفتاری:

هەندێك زانای تر هۆكارەكە دەگەڕێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لەنێوان خواردن و كێشی لەش، تاك لەو باوەڕەدایە تاكە هۆكاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لەمێشكی خۆیدا ڕقی لەخواردن دەبێتەوە هەست بەدڵتێكەڵهاتن و قێزكردنەوە لەخواردن دەكات. ئەمەش وای لێدەكات خواردن نەخوات و ژیانی خۆی وا رابهێنێت كەخواردن گرنگ نیە و برسی نابێت.

٣- كێشەی خێزانی:

زانایان تێبینیان كردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە ڕێژەیەكی زۆریان كێشەی خێزانیان هەیە و لەخێزاندا گەڵێك كێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەكراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەكار بەم ڕەفتارەی سەرنجی خێزان ڕادەكێشێت بۆ بابەتێكی تر دوور لەكێشە سەرەكیەكە.

٤- بۆماوە:

تێبینی كراوە لەنێوان دوانەی یەك هێلكەدا (٦٥٪) زیاترە وەك لەدوانەی دوو هێلكەدا (٣٢٪).

٥- فشار:

تێبینی كراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لەزۆربەی كاتەكاندا پەیوەندی هەیە بەبوونی فشار وەكو لەدەست دان (مردنی یەكێك لەئەندامانی خێزان)، بونی نەخۆشییەكی مەترسیدار لەخێزاندا، سەرنەكەوتن لەكاردا یان لەخوێندندا.

٦- ڕاگەیاندن:

یەكێكی تر لەهۆكارە گرنگەكان ڕاگەیاندنە لەڕێگەی نمایشكەرانی پۆشاكەوە و هەندێك لەئەستێرەكانی ڕاگەیاندن و ئەكتەرەكان و گۆرانی بێژەكان كەكێشی لەشیان زۆر كەمە و دەچێتە قاڵبی پەشێویە دەرونیەكان بەلاّم لەڕاگەیاندندا وا نیشان دەدرێت كەزۆر جوانە و سەرنج ڕاكێشە ئەمەش وا لەهەرزەكار دەكات سستمێكی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێت بۆ دابەزاندنی كێش تاكو وەكو ئەوانی لێبێت.

٧- رازی نەبوون بەو گۆڕانکاریانەی لەقۆناغی هەرزەکاریدا ڕوودەدات یان توانج لێدان لەلایەن کەسانی ترەوە سەبارەت بەشێوازی جەستەی ئەمەش وا دەکات تاك بەرەنگاری ئەو گۆڕانکاریانە بێتەوە باشترین ڕێگەش بەبۆچوونی ئەو نەخواردنە، تاکو جەستەی گەورە نەبێت و گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانی هەرزەکاری ڕاگرێت.

ڕێژەی بوونی حاڵەتەکە:

هەندێك توێژینەوە باس (١/ ٢٠٠) کەس دەکات و هەندێك توێژینەوەی تازە باس لە (١٪) دەکات و ئەگەری بوونی حاڵەتەکە لەمێینەدا (٥ – ١٥) ئەوەندەی نێرە. زیاترە لەتەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە ئەگەر پێویستی کرد.

پەیرەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بەخواردن ئەگەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەروونی لەڕێگەی چارەسەری تاکەکەسی بەتایبەتی جۆری هزری و زانیاری و خێزانی.

ڕۆڵی توێژەری دەروونی زۆر گرنگەو دەبێت لەگەڵ نەخۆشدا لەمەر ئەم بابەتانە بدوێت:

١- مەترسیەکانی کێش کەمی و نەخواردن.

٢- فشارە ڕۆشنبیریەکانی پەیوەندار بەکێشی لەش و خواردن.

٣- پەیوەست بوون بەسستەمێکی خواردنی دروست و لانەدان لێی. هێدی هێدی زیادکردنی بڕو جۆری خۆراك.

٤- پلان دانان بۆ گەیشتن بەکێشی ئاسایی.

٥- هەوڵدان بۆ گۆڕینی ئەو بیرە هەڵانەی نەخۆش هەیەتی لەمەر خواردن و کێشی لەش.

٦- گفتوگۆکردن لەمەر بابەتە پەیوەندارەکان وەك ڕێزنان لەخود، خەمۆکی، کاروپیشە، خێزان و تێڕوانینیان بۆ نەخۆشەکە، باڵغبوون و سوڕی مانگانە. گەلێك بابەتی تر کەدەشێت لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر بڕێك جیاوازی هەبێت.

٧- ڕاهێنانی بۆ ڕێگرتن لەدووبارە نوشست پاش تەواوبونی بەرنامەی چارەسەر.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەكرێت نزیكەی له (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن.

گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بكرێت ئایندەیان بەپێی سستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەكیان بەتەواوی چاكدەبنەوە، سێ یەكی تریان نیمچە چاكبونەوە، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێكی درێژخایەن).

ئەو فاكتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەكەن:

← ئەگەرحاڵەتەكە درێژخایەن بێت.

← ئەگەرحاڵەتەكە لەتەمەنێكی درەنگتردا دەربكەوێت.

← هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی ڕەوانی بەكاربێنێت)

← دڵەڕاوكێ كاتێك لەگەڵ كەسانی تردا خواردن بخوات.

← بڕێكی زۆر لەكێشی لەشی لەدەست دابێت.

← لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی كێشە لەو پەیوەندیەدا.

← ڕەگەزی نێر.

تێبینی:

١- زۆر گرنگە بۆ كەسوكاری نەخۆش و پزیشك پەلەنەكەن بەوەی بڕێكی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵكو دەبێت بەپێی سستمێكی ڕاست و زانستیانە وردە وردە بڕی خۆراكەكە زیاد بكرێت چونكە وەك لەپێشەوە باسمان كرد ئەم كەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاكیەكانی لەشیان خاودەبێت بۆیە ئەگەربڕێكی زۆر خواردنیان بدرێتی دەشێت دڵیان توانای كاری پێویستی نەبێت توشی گەڵێك گرفتی نوێ ببن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و كەسوكاری نەخۆش بزانن كەخەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە جۆرێك نیە لەسزا بەڵكو بەشێكە لەچارەسەر و دەبێت ئەم ڕاستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئەم حاڵەتە وەك سەرجەم حاڵەتە دەروونیەكانی تر بەهیچ جۆرێك بەهەڕەشەو لێدان چارەسەر ناكرێت.

فرەخواردنی دەماری
Bulima nervosa

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتە ناوبەناو تاك کۆنترۆڵی خۆی بۆ ناکرێت و بڕێکی زۆر خواردن دەخوات، بەبەراوورد بەکەسانی تر لەهەمان کات و لەژێر هەمان کاریگەریدا، لەهەمان کاتدا بایەخێکی زۆر دەداتە شێوەی جەستەی ﴿لەڕووی کێشەوە﴾.

ئەم حاڵەتە لە (١٪ – ١,٥٪) مێینەدا ڕوودەدات زیاتر لەتەمەنی هەرزەکاریدا.

تاك زۆربەی کات بیری لای خواردنە، کەخواردن دەبینی خۆی پێناگیرێت و بڕێکی زۆر دەخوات و پاشان بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی کێشی لەشی پەنا دەباتە بەر خۆ ڕشاندنەوە، بەکارهێنانی حەبی ڕەوانی، نان نەخواردن بۆ ماوەیەك، بەکارهێنانی دەرمانی کەمکەرەوەی شەهیە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان کاتێك دەتوانین بە کەسێك بڵێن ئەم پەشێویەیە هەیە کەئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەی هەبێت:

١– نەوبەی دووبارەی دڕندەیی لە خواردن، کەئەم جیاکاریانەی هەبێت:

- خواردنی بڕێکی زۆری خواردن بە دڵنیاییەوە زیاترە لەوەی کەزۆربەی خەڵکی لە هەمان ماوەو لەژێر هەمان بارودۆخدا بەکاریدێنن.
- هەستکردن بە نەتوانینی کۆنترۆڵکردنی خواردن لەکاتی نەوبەکەدا وەکو (هەستکردنی تاك بەوەی ناتوانێت لە خواردن بوەستێت، ناتوانێت زاڵبێت بەسەر بڕی خواردندا).

٢– ڕەفتاری نادروستی دووبارە بۆ ڕێگرتن بە زیادبوونی کێش (خۆڕشاندنەوە، بەکارهێنانی حەبی سکچوون (بۆ دروستکردنی حاڵەتی سکچوون)، حوقنەکردن، بەڕۆژووبوون (لەکاتی نا ئاسایی) یان وەرزشی توند.

٣– ڕەفتاری زۆرخۆری و ڕێگری لە زیادبوونی کێش لایەنی کەم هەفتەی جارێك ڕوودەدات بۆ ماوەی (٣) مانگ.

٤- هەڵسەنگاندنی خود بەشێوەیەکی نادروست دەبێت بۆ شێوەو کێشی لەش.

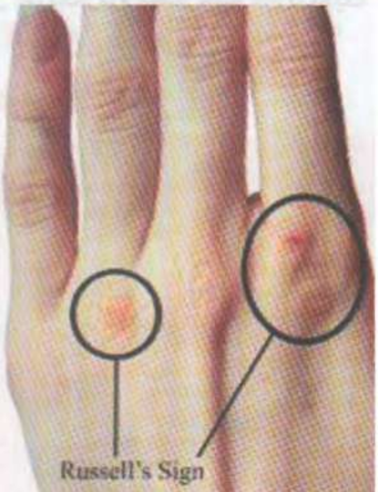
٥- ئەم پەشێویە لەکاتی بوونی نەوبەی نەخواردنی دەماریدا ڕوونادات.

پۆلێنکردنی ئاستی توندی ئەم حاڵەتە:

- ئاسان: ڕەفتاری نادروست بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش (١-٣) جار لە هەفتەیەکدا.
- مامناوەند: ڕەفتاری ناروست بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی کێش (٤-٧) جار لەهەفتەیەکدا.
- توند: ڕەفتاری نادروست بۆڕێگرتن لەزیادبوونی کێش (٨-١٣) جار لە هەفتەیەکدا.
- زۆرتوند: ڕەفتاری نادروست بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش (١٤) یان زیاتر لە هەفتەیەکدا.

نیشانەکان و ماکەکان:

- دەشێت هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەڵام برێك توندی کەمترە.
- مردنی کوتوپڕ بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە.
- تێکچونی ئاستی ئایۆنەکانی لەش. (کەمبونەوەی ئاستی پۆتاسیوم، سۆدیۆم، کلۆر)
- دڕانی گەدە یان سوڕینچك.
- برینی گەدە یان ریخۆڵە.
- قەبزی.
- بونی چەوری لەپیسایيدا.
- کلۆربوونی ددانەکان.
- نارێکی سوڕی مانگانە.
- ئاوسانی لیکە ڕژێنەکان.
- بونی پەڵەو رەقبونی پێستی سەر دەست بەهۆی خۆرشاندنەوەی بەردەوام لەئەنجامی بەرکەوتنی ددانەکان بەدیوی دەرەوەی پەنجەکان کەپێی دەڵێن نیشانەی روسڵ (Russell's sign).



چارەسەر:

← لەزۆربەی حاڵەتەکاندا لەدەرەوەی نەخۆشخانە (کلینیکەکان) چارەسەر دەکرێت لەهەندێك حاڵەتی تایبەتدا پێویست بەخەواندن دەکات لەنەخۆشخانە وەکو ترسی خۆکوژی، خەمۆکی توند.

← لەڕێگەی پزیشکەوە هەر گرفتێکی جەستەیی هەبێت کەبەهۆی حاڵەتەکەوە توشی هاتبێت چارەسەر دەکرێت.

← خۆبەدوور گرتن لەو شوێن و کەسانەی کەهاندەرن بۆ زۆرخۆری.

← کەسێك دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ خۆکۆنترۆڵکردن لەکاتی خواردندا.

← زیاد لە پێویست خواردن دامەنێ لەسەر سفرەکە با کەسی بەرامبەر یارمەتیدەریت بێت بۆ زاڵبوون بەسەر خوتدا.

← ئەگەر زانیت کێشت زۆرە ئەوا پەیرەوکردنی ڕێگە دروستەکان زۆر باشترە لەشێوازە نادروستەکان بۆ دابەزاندنی کێش.

← بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی ئاستی سیرۆتۆنین بەرز دەکەنەوە لەمێشکدا تارادەیەك سودبەخشە.

← چارەسازی دەروونی لەڕێگەی چارەسەری هزری و ڕەفتاریەوە دەتوانێت هاوکاری گەورەت بکات لەپرۆسەی چارەسەردا و زۆرجار لەدەرمان کاریگەرترە بەمەرجێك هەوڵبدەیت ڕێنمایی و ڕاهێنانەکان پەیرەوبکەیت.

ئایندەی نەخۆش:

بەشێوەیەکی گشتی باشە و چاکدەبنەوە.

بەشی چواردەیەم:
پەشێوییەکانی جەستەگیری تەنگژەی هاوجەستەیی

پەشێوی جەستەگیری / هاوجەستەیی.
تەنگژەی هەواڵەکراو (هستیریا).
هایپۆکۆندریایەسس.
پەشێوی نارێکی جەستە.
پەشێوی پەرتبوون

پەشێوی جەستەگیری
Somatic disorder

نەخۆش هەست بەئازار و نیشانەی جەستەیی دەکات بەبێ ئەوەی ڕاڤەیەکی دروست هەبێت بۆ هۆکاری حاڵەتەکەی، لەپێش تەمەنی (٣٠) ساڵییەوە سەرهەڵدەدات چەند ساڵێك دەخایەنێت، نەخۆش بەهۆیەوە سەردانی گەلێك پسپۆڕی دەکات و بڕێکی زۆر دەرمان وەردەگرێت و پارەیەکی زۆر سەرف دەکات بەبێ ئەوەی بگاتە ئەنجامێك.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەروونیەکان چاپی چوارەم پێویستە تاك ئەم تایبەتمەندیایەی هەبێت ئەو کاتە دەتوانین بڵێین ئەم حاڵەتەی هەیە.

- ئازار لەچوار شوێنی جەستە (سەر، پشت، ناوسك، سنگ، پەلەکان، کۆم....) یان لەکاتی سوڕی مانگانە، جووت بوون، میزکردن.
- دوو نیشانەی کۆئەندامی هەرس: جگە لەئازار وەکو (سکچوون، هێلنجدان، ڕشانەوە، پێنەکەوتنی هەندێك خواردن...)
- نیشانەیەکی سێکس جگە لەئازار: وەکو (ناڕێکی سوڕی مانگانە، کەمی یان زۆری خوێن لەو ماوەیەدا، گرفتی ڕەپبوون و هاویشتن).
- نیشانەیەکی نادروستی کۆئەندامی دەمار جگە لەئازار: وەکو (ناهاوسەنگی لەڕۆشتندا، لاوازی پەلەکان یان ئیفلیجی، دوانەبینین، نابینایی، فێ....)

دەبێت ئەم نیشانانەی سەرەوە بەهۆی نەخۆشییەکی جەستەیی یان بەکارهێنانی دەرمانەوە دروست نەبوبێت.

ئەگەر لەکاتی پشکنیندا نەخۆشی جەستەیی دەرکەوت نیشانەکانی زۆر لەوە زیاترن کەلەو نەخۆشییە چاوەڕوان دەکرێت.

ئەم نیشانانە بەمەبەست دروست ناکرێت وەکو ئەوەی لەهەندێك حاڵەتدا هەیە.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە تاکێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

یەکێك یان زیاتر لە نیشانە جەستەییە بە ئازارەکان یان ئەوانەی دەبنە هۆی گرفتی گەورەی کاری ڕۆژانە.

بیرەکان، هەستەکانن یان ڕەفتارەکانی لە ڕادەبەدەربێت سەبارەت بە نیشانە جەستەیی و مەترسیە تەندروستیەکانی پەیوەندار بەو نیشانەیەوە کەخۆی دەبینێتەوە لە یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانە:

- بیری نەگونجاوی بەردەوام دەربارەی مەترسی نیشانەکان.
- بەردەوامی ئاستی دڵەڕاوکێی بەرز دەربارەی تەندروستی و نیشانەکان.
- کات و ووزەی زۆر بەفیڕۆدەدات بۆ ئەو نیشانانە و مەترسیە تەندروستیەکانی.

هەرچەندە یەك نیشانەی جەستەیی مەرج نیە بەبەردەوامی هەبێت بەڵام گرفتی کەسەکە لایەنی کەم شەش مانگ دەخایەنێت.

پۆلێنکردن:

ئاسان: بوونی تەنها یەك نیشانە.

مامناوەند: دوو نیشانە یان زیاتر.

توند: دوو نیشانە یان زیاتر لەگەڵ سکالای بەردەوام لە شوێنە جیاوازەکانی جەستە.

(هەرچەندە جیاوازی هەیە لەنێوان تایبەتمەندیەکانی چاپی چوارەم و پێنجەمدا بۆ دەستنیشانکردنی ئەم حاڵەتە من هەردوو تایەتمەندیەکەم داناوە)

ڕێژەی توشبوون:

نزیکەی لە (١٪) ی مێینە ئەم حاڵەتەی هەیە بەپێی وولاتان ڕێژەکە دەگۆڕێت.

لەمێینەدا زیاترە بەڕێژەی ١/١٠.

لەوانەی ئاستی خوێندەواریان بەرزە نەخۆشییەکە کەمتر ڕوودەدات.

هۆکار:

بۆماوەو ژینگە هەردوکیان کاریگەری خۆیان هەیە لەسەرهەڵدانی نەخۆشییەکە.

ماکەکانی:

١- پشکنینی ناپێویست و هەندێکجار نەشتەرگەری ناپێویست.

٢- سەرهەڵدانی کێشەی دارایی و خێزانی.

٣- خەمۆکی و دڵەڕاوکێ کەدوو نەخۆشی گرنگن لەم کەسانەدا سەرهەڵدەدەن.

٤- خراپ بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو هەموو دەرمانە ناپێویستەی بۆی دەنوسرێت لەلایەن پزیشکەوە یان هەندێکجار خۆی دەبێتە پزیشکی خۆی.

٥- بیری خۆکوژی بەتایبەتی لەوانەی خەمۆکی یان بەکاربەری مادە هۆشبەرەکانن.

٦- گرفتی سێکس و نەبوونی ئارەزووی سێکس کردن.

زۆر گرنگە ئەم نەخۆشییە لەنەخۆشییە هاوشێوەکانی جیابکرێتەوە و پزیشك پەلەنەکات لەبڕیارداندا، بەتایبەتی جیابکرێتەوە لەنەخۆشی خەمۆکی، سکیزۆفرینیا، تۆقین، دڵەڕاوکێی گشتی....

چارەسەر:

چارەسەری ئەم نەخۆشییە پزیشك توشی نائومێدبوون دەکات وەك لەوەی گەشبینی بداتێ چونکە سروشتی نەخۆشییەکە پێدەچێت بەردەوام بێت بەدرێژایی تەمەن وەك لەوەی چاکبونەوە بەخۆیەوە ببینێت، بۆیە زۆرجار پزیشك لەنەخۆش پەست دەبێت یان تورە دەبێت بەهۆی سوربونی نەخۆش لەداواکردنی پشکنینی زیاتر، چارەسەری زیاتر، جار بەجار نیشانەی زیاتر.

دانانی خشتەیەکی ڕێکوپێك بۆ بینینی نەخۆش بەپێی ئەو خشتەیە، جەخت کردنەوە لەتوانای کارکردن و فشارەکانی ژیان وەك بایەخدان بەنیشانەکان. توێژینەوە نوێیەکان دەریان خستوە پەیرەوکردنی ئەو خشتەیە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی سەردانەکانی نەخۆش بۆ نەخۆشخانەکانی فریاکەوتن و کردنی پشکنینی زۆر و پزیشك گۆڕین. لەکاتی سەردانەکاندا دەتوانرێت چەند پشکنینێکی کەم بەڵام گرنگ بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت تایبەت بەنیشانەکانی.

تەنها سەردانی یەك پزیشك بکات بۆ کەمکردنەوەی پشکنینە دووبارە و چەندبارە بووەکان و کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمان.

خۆبەدوورگرتن لەنەشتەرگەری ناپێویست تەنها لەبەر سوربونی نەخۆش بەوەی بۆ نەشتەرگەری یان ڕەنگە هەندێك پزیشك لەو باوەڕەدا بێت بەم کارەی نەخۆشەکە چاکدەبێتەوەو نیشانەکانی لەبیردەکات بەڵام بەپێچەوانەوە نەخۆشەکە برێکی زۆر لەماکەکانی نەشتەرگەریەکە دەکاتە نیشانە و نارەحەتی دەکات و هەمیشە نەشتەرگەریەکە بەسەرنەکەوتوو وەسف دەکات. دوور نیە نیشانە تازەکانی بۆ نەشتەرگەریەکە بگەڕێنێتەوە.

بەکارهێنانی کەمترین بڕ و جۆری دەرمان و زیاتر کاتدان بەئاخاوتن.

هەرچەندە نەخۆش دەشێت هەرجارەی بۆ کۆمەڵە نیشانەیەك سەردانی پزیشك بكات، پزیشك بێزار بكات بەڵام دەبێت هەمیشە بایەخ بەنیشانە تازەکان بدەن و وەك نەخۆشێکی نوێ مامەڵەی لەگەڵدا بکەین چونکە بونی ئەم نەخۆشییە مانای رونەدانی نەخۆشی تر نیە.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی لەوانەی نیشانەی خەمۆکیان هەیە کاریگەری باشی هەیە لەپرۆسەی چاکبونەوە.

تەنگژەی هەواڵەکراو (هستریا)
Conversion disorder (Hysteria)

پێشتر لەو باوەڕەدا بوون ئەم نەخۆشییە تەنها لەمێینەدا ڕوودەدات پەیوەندی بەمنداڵدانەوە هەیەو زۆر شێوازی نامرۆڤانەیان بەکاردەهێنا لەپرۆسەی چارەسەردا وەك

لێدان و نەشتەرگەری و فشارخستە سەر سکی نەخۆشەکە و زۆرجار گەڕاندنەوەی ئەم حاڵەتە بۆ جنۆکەو لێدان و سوکایەتی پێکردنی نەخۆشەکە یان بەکارهێنانی شێوازی فریودان لەچارەسەردا لەلایەن هەندێك کەسەوە پەیرەو دەکراو ئیستاشی لەگەڵدا بێت لەلایەن هەندێك کەسەوە پەیرەودەکرێت.

مەبەست لەم نەخۆشییە بوونی کێشمەکێشێکی یان فشارێکی دەرونیە کەهەواڵە دەکرێت یان دەگوێزرێتەوە بۆ لەدەستدانی توانای جەستەیی و ئامارەبەخش دەبێت بەنەخۆشی دەماری.

گرنگترین نیشانەکانی:

١- دەشێت لەکۆئەندامی دەمار یان جوڵەدا بێت و نەخۆش وادەردەکەوێت کەتوانای جوڵەی نیە یان ناتوانێت بەشێکی جەستەی بجوڵێنێت. وەکو ناهاوسەنگی لەڕۆشتندا، لەکارکەوتنی پەلێك یان زیاتر، گرفت لەقووتدانی خواردندا، نەتوانینی قسەکردن، نەتوانینی چونە سەرئاو.

٢- ئەگەر لەهەستەوەرەکاندا بێت نەخۆش وادەردەکەوێت توانای بینینی نیە، شتەکان بەدووان دەبینێت، توانای بیستنی نیە، هەستکردنی بە بەرکەوتن کەمبۆتەوە یان نەماوە.

٣- بورانەوە (لەهۆشخۆچوون) کەجیاوازیەکی زۆری هەیە لەبورانەوەی پەرکەم و پزیشك بەئاسانی دەتوانێت ئەم جۆرە بورانەوانە لەبورانەوەی پەرکەم جیابکاتەوە.

٤- هەندێکجار نەخۆشەکە نیشانەی زیاتر لەگروپێکی هەیە واتە تێکەڵەیەکە لەنیشانەکانی کۆئەندامی دەمارو جوڵەو هەستەکان.

تێبینی:

• ئەم حاڵەتە نەخۆش بەمەبەست دروستی ناکات و دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر توانای خۆیەتی.

• دەبێت نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای پیشەی و کۆمەڵایەتی نەخۆش ئەو کاتە بەنەخۆشی دادەنرێت.

• پاش پشکنینی تەواوی نەخۆشییەکە ناتوانرێت بەنەخۆشییەکی جەستەیی ئەژمار بکرێت یان نیشانەکان لەژێر ناونیشانی هیچ نەخۆشییەکدا خۆ نابیننەوە.

• زۆرجار گرفتێکی دەرونی یان کۆمەڵایەتی یان فشارێکی توند لەپشت سەرهەڵدانی حاڵەتەکەوەیە و بەوەی بەهێمنی و لەسەرخۆ زانیارییەکان لەنەخۆش وەربگیریت دەتوانین هۆکاری حاڵەتەکە دیاری بکەین و بەپێی هۆکارەکە دەست بەپلانی چارەسەر بکەین.

• زۆرجار نەخۆش بەبێ ئاگابوون لەنیشانەکانی لاسایی کەسێکی نزیکی دەکاتەوە کەئەو نەخۆشییەی هەیە.

• هەندێکجار ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نەخۆشییەکی ڕاستەقینەدا ڕوودەدات کەنیشانەکانی هاوشێوەن بۆ نمونە دەشێت کەسێك نەخۆشی پەرکەمی هەبێت لەگەڵ بورانەوە ڕاستەقینەکەی پەرکەمدا هەندێکجار بورانەوەی هستری هەبێت.

• ئەم نەخۆشییە زۆرجار لەماوەیەکی کورتدا رودەدات و بەخێرایش چاکدەبێتەوە بەڵام لەهەندێك کەسدا دەبێتە درێژخایەن و کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر توانای پیشەیی و کۆمەڵایەتی.

• زۆرگرنگە پزیشك پەلەنەکات لەبڕیاردان لەبوونی ئەم حاڵەتە چونکە لە (١٥ – ٣٠٪) ی حاڵەتەکان نەخۆشییەکی جەستەیی هەیە لەپشت حاڵەتەکەوە وەك نەخۆشی ڕەقبونی دەماری بەربڵاو و نەخۆشی دەماری تر.

ڕێژەی نەخۆشییەکە:

زیاتر لەمێینەدا ڕوودەدات بەڵام لەنێرینەشدا دەبینرێت.

هەموو تەمەنەکان ئەگەری نەخۆشییەکەیان هەیە بەتایبەتی تەمەنی هەرزەکاری و سەرەتای بیستەکانی تەمەن. زیاتر لەچینە هەژارەکاندا هەیە.

بەتەواوی ڕێژەی نەخۆشییەکە نازانرێت و لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر ڕێژەکە دەگۆڕێت.

هۆکاری نەخۆشییەکە:

• **هۆکارەکەی دەرونیەو دوو میکانیزم باس دەکرێت لەروودانی حاڵەتەکە:**

١- دەستکەوتی سەرەتایی: فشارە ناوخۆییەکە دوور دەخرێتەوە لەهەست.

٢- دەستکەوتی دووەمی (لاوەکی): ئەو پاڵپشتە کۆمەڵایەتیەی دەستی دەکەوێت بەهۆی نەخۆشییەکەوە یان خۆبەدوورگرتن لەو ئەرکانەی حەزناکات بیکات. دەستکەوتی دووەمی لەسەرجەم حاڵەتەکاندا بەدیدەکرێت.

• تاك لەئەنجامی فێربونەوە ئەم نیشانانەی تێدا دەردەکەوێت و لەلایەن دەوروبەرەوە هاندەدرێت بەهۆی شێوازی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ نەخۆشدا.

• لەهەندێك نەخۆشدا دەشێت بنەمایەکی فسیۆلۆژی هەبێت.

دەستنیشانکردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە کەسێك دەوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە کەئەم تایبەتەندیانەی هەبێت:

١- یەکێك یان زیاتر لە نیشانەکانی گۆڕانکاری لە جولە یان لە فرمانە هەستیەکان.

٢- نەگونجان لە نێوان نیشانەکان و هیچ نەخۆشیەکی دەماری یان جەستەیی.

٣- ئەو نیشانە و ناتەواویانە باشتر راڤەناکرێت بە نەخۆشیەکی دەرونی یان جەستەیی.

٤- ئەو نیشانە و ناتەواویە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لە بواری پیشەیی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکان تری رۆژانە یان شایەنی بایەخپێدانی پزیشکی بێت.

چارەسەر:

چارەسەری دەرونی لەرێگەی چارەسازی دەرونیەوە بۆ هەر گرفتێك یان کێشەیەك کەهەبێت.

هەر نەخۆشییەکی هاوشان (خەمۆکی، دڵەراوکێ) ئەگەر هەبوو چارەسەر بکرێت.

ئەگەر هۆکاری نەخۆشییەکە گرفتێکی کۆمەڵایەتی بوو رۆڵی توێژەری کۆمەڵایەتی زۆر گرنگە لەپرۆسەی چارەسەر و سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر گرنگە سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری روونبکرێتەوە بەشێوازێکی زانستی.

هاندان و پاڵپشتی کردنی نەخۆش لەڕێگەی ئیحائەوە زۆر گرنگە لەپرۆسەی چارەسەردا. دەشێت ئەگەری نەخۆشی جەستەیی لەمێشکدا هەبێت و زۆر گرنگە ئەو پشکنینانەی پێویستن ئەنجامیان بدەیت بۆ دڵنیابون لەوەی نەخۆشی جەستەیی نیە.

ئایندەی نەخۆش:

ئایندەی باش لەم کەسانەدا بەدیدەکرێت:

١- پێشتر باری پیشەیی و کۆمەلایەتی جێگر بوبێت.

٢- نەخۆشییەکە لەماوەیەکی کورتدا روبدات.

٣- هۆکارێکی (فشارێکی) دیار هەبێت بۆ رودانی حاڵەتەکە.

٤- کەسوکاری پەیرەوی رێنماییەکانی پزیشك بکەن.

تێبینی:

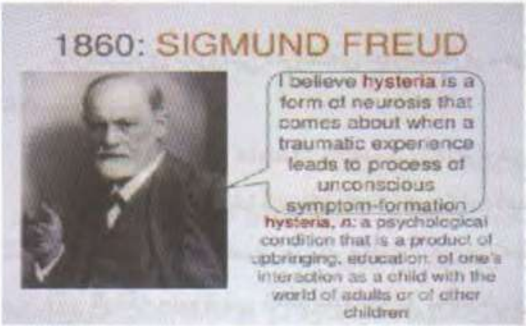
• هەندێك پزیشك و کارمەندی تەندروستی بەشێوازێکی نەشیاو دوور لەبنەماکانی زانست لەگەڵ ئەم نەخۆشانەدا رەفتار دەکەن بەوەی ئازاریان دەدەن، یان قسەی نەشیاویان پێدەڵێن یان هەندێك دەرمانیان دەدەنێ کەپەیوەندی بەحاڵەتەکەوە نیە بۆ ئەوەی نەخۆش ناچاربکەن زوو هەستێتەوە، هۆکاری ئەم شێوازە بەناوچارەسەرە دەگەرێتە بۆ ئەوەی:

١- نەشارەزایی پزیشك و کارمەند، لە شێوازی چارەسەری ئەم حاڵەتە.

٢- کەمی کات کەتەرخان دەکرێت بۆ چارەسەر بۆیە لەبری ئاخاوتن و رێنمایی پەنادەبرێتە بەر توندوتیژی.

• زۆرێك لەم نەخۆشانە لەلایەن کەسانی بەناو ئایینیەوە چارەسەر دەکرێت کەحاڵەتی جنۆکەیان هەیە ئەو کەسە لافی چارەسەرکردن لێدەدات و بە هەندێك جولەو قسەی بریقەدار کەسوکاری نەخۆش دەگەیەنێتە ئەو بروایەی کەنەخۆشەکەیان جنۆکەی هەیە و پاش کەمێکی تر چاك دەبێتەوە.

• نەخۆشی هستریا جیاوازە لەرۆڵی نەخۆش بینین کەتاك بۆ مەبەستێکی دیاریکراو خۆی نەخۆش دەخات.



وێنەی زانای بەناوبانگی دەروونی سیگمۆند فرۆید کە بەشێوەیەکی زانستی باسی لە حاڵەتی هستریا کردووە و گیانی سەدەها هەزار مرۆڤی لەمردن رزگارکرد بەهۆی بۆچوونەکانیەوە، هەرچەندە لەرۆژگاری ئەمرۆدا بۆچوونەکانی کەموکوری هەیە بەڵام بۆکاتی خۆی شۆرشێکی گەورەی زانستی و مرۆڤایەتی بوو)

هایپۆكۆندریایەسس (دڵەڕاوكێ تەندروستی یان پەشێوی دڵەڕاوكێی نەخۆشی)
Hypochondriasis

یەكێكە لەزاراوە پزیشكیە كۆنەكان لەهەردوو پۆلینكردنی نەخۆشییە دەرونیەكاندا هەیە لەرێبەری دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی چوارەم وا پێناسەی دەكات كەبریتیە لەترس یان باوەڕبوون بەوەی نەخۆشییەكی مەترسیداری هەیە لەئەنجامی ڕاڤەكردنی هەندێك نیشانەی جەستەیی لەلایەن نەخۆشەوەو سەرەرای ئەوەی پشكنینەكان هیچ حاڵەتێكی مەترسیدار دیاری ناكەن نەخۆشەكە هەمان ترسی بەردەوامە.

لەپۆلێنكردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشی چاپی دەیەم ناوی ئەم حاڵەتە دەبات بەبانگەشەی نەخۆشی یان ترسی نەخۆشی.

ڕێژەی نەخۆشییەكە:

بەپێی سەرچاوەكان جیاوازیەكی زۆر هەیە لەرێژەی ئەم نەخۆشییە لەكاتێكدا هەندێك سەرچاوە باس لە (٥٪) دەكات رێكخراوی تەندروستی جیهانی تەنها (٠,٨٪) تۆمار دەكات.

هۆكاری نەخۆشییەكە:

بەتەواوی ڕوون نیە بەڵام باس لەهەڵەڕاڤەكردنی نیشانە جەستەییەكان دەكرێت وەك چۆن لەحاڵەتی تۆقیندا ڕوودەدات.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتە هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت:

١- سەرقاڵبوون بەبوونی یان توشبوون بە نەخۆشی مەترسیدار.

٢- نیشانەی جەستەیی نیە یان ئەگەر هەبێت زۆر لاوازە.

٣- ئاستێكی بەرزی دڵەڕاوكێ دەربارەی تەندروستی، تاك بەئاسانی هەست بە ترس و هەڵچوون دەكات سەبارەت بە باری تەندروستی.

٤- تاك ڕەفتاری زیادەڕۆیی دەبێت سەبارەت بە تەندروستی (چەندبارە دڵنیابونەوە لە جەستە بەمەبەستی گەڕان بە دوای نیشانەی نەخۆشی).

٥- سەرقاڵبوون بە بابەتی نەخۆشییەوە لایەنی کەم شەش مانگ بێت بەڵام مەرج نیە مەترسی لەهەمان نەخۆشی هەبێت دەشێت جۆری نەخۆشییەکەی بگۆڕێت لەو ماوەیەدا.

٦- ئەم سەرقاڵبوونە باستر ڕاڤە نەکرێت بە نەخۆشییەکی تر (تۆقین، دڵەڕاوکێی گشتی، وەسواسی، خانە گومانی..).

چارەسەر:

گرنگترین چارەسەر چارەسەری دەرونی هزری (زانەکی) یە (بەپێی کلارك و هاورێکانی ١٩٩٨).

ڕوونکردنەوەی سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری و ڕێگەدانیان بۆ پرسیارکردن.

باسکردن لەرۆڵی هۆکارە دەرونییەکان لەنیشانە جەستەییەکاندا.

هەر نەخۆشییەکی هاوشان هەبوو پێویستە چارەسەر بکرێت.

پەیرەوکردنی پلانی تایبەتی چارەسەر.

ئایندەی نەخۆش:

بەپێی بارسیکی و هاوەڵەکانی (١٩٩٨) پاش (٤ - ٥) ساڵ چاودێری کردنی هەندێك نەخۆش باس لەئایندەیەکی گەش ناکەن.

تێبینی:

١- برێکی زۆر بەم نەخۆشانە تەنها بە بینینی پزیشك و ناوەندی تەندروستی فشاری خوێنیان بەرزدەبێتەوەو فشاریان دەبێت و توشی دڵەڕاوکێ دەبن ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت کۆنیشانەی جاکەتی سپی. (white coat syndrome)

٢- هایۆکۆندریا زاراوەیەکی یۆنانیە بە مانای (خوار پەراسوو) دێت لە لاتینیدا بەمانای (سك) دێت.

٣- ئەم حاڵەتە دوو جۆری هەیە جۆرێکیان تاك زۆر سەردانی پزیشك و نەخۆشخانە دەکات، جۆری دووەمیان تاك خۆی دەپارێزێت لە پزیشك و نەخۆشخانە و پەیوەست بوون بە کاتی پشکنینەکانەوە.

(پەشێوی نارێکی جەستە (ناشرینی جەستە)

Body dysmorphic disorder

بۆیەکەم جار لەساڵی (١٨٨٦) لەلایەن مۆرسیللی باس لەم نەخۆشییە کراوە.

ئەوەی ئەم نەخۆشییەی هەیە سورە لەسەر ئەوەی بەشێکی جەستەی گەورەیە یان بچوکە یان ناشرینە بەڵام لای کەسانی دەوروبەری ئاساییە یان برێکی کەم ناتەواوی هەیە.

نەخۆش زیاتر بەهەندێك ناوچەی لەشیەوە دەیگرێت گرنگترینیان لوت، چاو، دەم، مەمك، سمت، چوك بەڵام دەشێت بەهەر ناوچەیەکی تری لەشیەوە بیگرێت.

نەخۆش لەو باوەڕەدایە کەکەسانی تر دەڕواننە ئەم و باسی ئەو ناتەواویە یان نارێکیەی دەکەن.

نەخۆش سەرجەم گرفت و ناتەواوی و کێشەکانی تری دەخاتە ئەستۆی ئەو ناتەواویە یان نارێکیە بۆ نمونە دەڵێت بەس لوتم جوان بێت ئیتر جگەرە ناکێشم، بەس لوتم جوان بێت سەردانی خەڵکی دەکەم، بەس گەورەیی دەمم چاك بێت وانەکانم بەباشی دەخوێنم.

ژمارەیەکی زۆری ئەم نەخۆشانە بەردەوام لەسەردانی پزیشکانی پێست و نەشتەرگەری جوانکارین و هەیانە چەندجارێك نەشتەرگەری بۆ هەمان شوێنی دەکات بەڵام لێی رازی نیە و چەندبارەی دەکاتەوە.

پێویستە ئەم نەخۆشییە لەحاڵەتی وەسواسی و شیزۆفرینیاو وەهەمی نەخۆشی جیابکرێتە.

چارەسەر:

١- هەر نەخۆشییەکی دەرونی هاوشان هەبێت پێویستە چارەسەر بکرێت.

٢- چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسازی دەرونیە و روونکردنەوەی سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری.

٣- نەشتەرگەری لەزۆربەی کاتدا کارێکی بێهودەیە چونکە نەخۆش لەخودی نەشتەرگەریەکە رازی نابێت و داوای دووبارە و چەند بارە دەکاتەوە.

٤- هەندێک جۆری دەرمان بەتایبەتی ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنینە لەهەندێک نەخۆشدا سودمەندە.

ئایندەی نەخۆش:

پێویست بەکاری تیم دەکات لەپزیشکی نەشتەرگەری و پزیشکی جوانکاری و پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکان و چارەسازی دەرونی بەپێچەوانەوە نەخۆش ئایندەی گەش نابێت و برێکی زۆر نەشتەرگەری ناپێویستی بۆ دەکرێت و ماکەکانی نەشتەرگەری لێدەردەکەوێت و زیانی دارایی گەورەی لێدەکەوێت و کاریگەری دەبێت لەسەر توانای پیشەیی و پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

پەشێوی پەرتبوون
Dissociative disorder

گرنگترین نیشانەکانی پەشێوی پەرتبوون بریتییە لەبەئاگابوون، یادگە، ناسنامە، هەستکردن بەخودو دەوروبەر. دەشێت بەهێواشی یان خێرایی (بەماوەیەکی درێژ یان لەماوەیەکی کورتدا ڕووبدات، ماوەکورت یان درێژ خایەن بێت.

لەسەرەتادا باسکردن لەم بابەتە لەلایەن فەیلەسوف و پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکانی (پێری جانێت) کراوە، کەلەسەرەتای کارەکانیدا کاریگەری ئاشکرای فرۆید و ئەدلەری لەسەر بووە لەبەر ئەوەی هاوشانی ئەم کارەی بایەخی بەنەخۆشی هستریا داوە.

بەپێی سەرچاوە ئەمەریکی و ئەوروپییەکان برێك جیاوازی هەیە لەو نەخۆشیانەی لەژێر ئەم ناونیشانەدا پۆلێن دەکرێن گرنگترین نەخۆشییەکان ئەمانەن:

١- پەرتبونی بیرچونەوە.
٢- پەرتبونی ویلبوون. (وونبوون).
٣- پەشێوی پەرتبونی ناسنامە (پەشێوی فرەکەسێتی).
٤- پەشێوی گۆڕان یان نەمانی خود.
٥- کۆنیشانەی گانسەر.

١- پەرتبونی بیرچونەوە:

بریتیە لەبیرنەهاتنەوەی بەشێکی گرنگی ڕوداو یان ژیان بەتایبەتی ڕوداوی ترسناك یان مەترسیدار، هەندێکجار تاك بەتەواوی بەشێك لەبیرەوەری منداڵی لەدەست دەدات. هەندێکجار وەك نیشانەی نەخۆشی زەبری دەرونی پاش فشار یان فشاری کورت خایەن دەردەکەوێت.

٢- پەرتبونی ویلبوون:

نەخۆش بەبێ هیچ پێشینەیەك نەك تەنها پەشێوی بیرکردنەوە بەڵکو ئەو شوێنە جێدێلێت کەتێدا دەژی یان نازانێت بۆ کوێ دەڕوات بۆ ماوەیەك لەژیانی خۆی بێئاگا دەبێت پاشان کەدەگەڕێتەوە سەر باری پێشوی ڕوداوەکەی بیرناکەوێتەوە و نکوڵی لەحاڵەتەکە دەکات.

ئەم حاڵەتە دەگمەنە بەڵام ڕودەدات و زۆر گرنگە پزیشك ئەم حاڵەتە لەنەخۆشی پەرکەم یان ژەهراوی بوون بەهەندێك مڕاد جیابکاتەوە.

٣- پەشێوی پەرتبونی ناسنامە:

لەکتێبی پۆلێنکردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشی ئەم حاڵەتە ناودەبرێت بەفرە کەسێتی. لەماوەیەکی کەمدا نەخۆش خاوەن دوو کەسێتی جیاواز دەبێت (دوو ڕەفتار، دوو بیرەوەری، دوو شێوازی کۆمەڵایەتی...) کەسیان لەوی تر بەئاگانیە.

ئەم حاڵەتە هەرچەندە کەمە بەڵام ناوبەناو دەبینرێت و دەکەوێتە سەر ئاستی بایەخدانی پزیشك بەبوونی ئەم نەخۆشییە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ زەبری زۆر توند دەگەرێتەوە لەژیانی تاکدا هەروەها ئەو کەسانەی زیاتر کەسانێکی ئیحائین (واتە لەڕێگەی ئیحائەوە دەتوانرێت کاریان تێبکرێت) ئەگەری بوونی ئەم حاڵەتەیان زیاترە.

٤- پەشێوی گۆڕان یان نەمانی خود:

تاك هەست بەگۆڕانکاری لەخودی خۆیدا دەکات بەوەی خۆی یان بەشێکی ڕاست نیە، گۆڕاوە، بۆتە دوو بەش و بەشێکی چاودێری ئەوی تر دەکات، ئەم نەخۆشییە زۆر کەمە بەڵام وەك نیشانەی نەخۆشییەکانی تر دەبینرێت.

دوو لەسەر سێی نەخۆشەکان مێینەن و زیاتر لەتەمەنی هەرزەکاری و سەرەتایی تەمەنی پێگەشتندا دەردەکەوێت. وەك باسمان کرد بونی ئەم نەخۆشییە زۆر کەمە بۆیە بۆ دەستنیشانکردنی دەبێت سەرجەم نەخۆشییەکانی تر وەلاوە بنرێت کەبونیان نیە پاشان بڕیاری بونی ئەم نەخۆشییە دەدرێت بەتایبەتی سکیزۆفرینیا، خەمۆکی، وەسواسی، لاجانگە پەرکەم، پەشێوی هەواڵەکراو، دڵەڕاوکێی گشتی.

٥- کۆنیشانەکانی گەنسەر: (Ganser syndrome)

ئەم حاڵەتەکە بۆ یەکەم جار لە لایەن پزیشکی دەروونی ئەڵمانیەوە (سگبێرت جۆزیف ماریا گانسەر ١٨٥٣ - ١٩٣١) وە باس و وەسفکراوە.

نەخۆش چوار نیشانەی سەرەکی هەیە:

← وەڵامەکانی نزیکە ڕاستن واتە کاتێك پرسیارێکی ئاسانی لێدەکەیت ئەو وەڵامەی دەتداتەوە نزیکە لەڕاستیەوە بۆنمونە لێی دەپرسیت سێ کۆ سێ دەکاتە چەند لەوەڵامدا دەڵێت حەوت.

← بونی هەلوەسە لەهەر جۆرێك بێت.

← نیشانەی جەستەیی کەهۆکارەکەی دەرونیە.

← بەتەمبونی (لێلبوونی بەئاگایی).

چارەسەر: سەرجەم حاڵەتەکانی سەرەوە ئەگەر نەخۆش جگە لەو حاڵەتەی هەر نەخۆشییەکی دەرونی هەبێت دەبێت چارەسەر بکرێت.

بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەدڵەراوکی بۆ ماوەیەکی کورت لەهەندێك حاڵەتدا بەسودە.

چارەسەری دەرونی لەهەندێك حاڵەتدا سود بەنەخۆش دەگەیەنێت.

تێبینی:

هەندێك کۆنیشانە لەکۆمەڵگەیەکدا هەن و لەکۆمەڵگەیەکی تردا نین و تایبەتن بەو شوێنە بۆیە بەکۆنیشانە کەلتوریەکان ناودەبرێن گرنگترینیان ئەمانەن:

لاتاه: لەنێوان ژنانی مالیزیادا هەیە بەوە جیادەکرێتە کەنەخۆشەکە ووشە و ڕەفتاری کەسانی تر دووبارە دەکاتەوە حاڵەتەکە توند نیە و لەئەنجامی ڕوداوی مەترسیدارەوە سەرهەڵدەدات.

ئەمۆك: لەنێوان پیاوانی ئەندەنوسیاو مالیزیادا هەیە، ماوەیەك بەبێدەنگی و ماتی تێپەردەبن پاشان ڕەفتاری توندوتیژیان دەبێت و چەك بەکاردێنن. پاش ئەمانی ئەوبەکە حاڵەتەکەیان نایەتەوە بیر، زۆر گرنگە لەهۆکارەکەی دڵنیابین کەبەهۆی پەرکەم، بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، پەشێوی شادیبوون یان سکیزۆفرینیای نیە.

هستریای ئارکتیك: زیاتر لەژنانی ئیسکیمۆدا هەیە، تاکی توشبوو پۆشاکەکانی دەدرێت، هاوار دەکات و دەگری، دەشێت ژیانی خۆی بخاتە مەترسیەوە بەهۆی سەرماوە، هەندێکجار ڕەفتاری توندوتیژی دەبێت.

سەرچاوەکان:

1- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple,Roger Smyth.

2- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.

3- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.

4- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.

5- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.

6- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A.Rahim, 2015.

7- Stahl's Essential Psychopharmacology:Neuroscientific Basis and Practical Applications, 4th edition, 2013, Stephen M, Stahl and Nancy Muntner.

8- Abnormal psychology core concept 2008, James N. Butcher, Susan Minera, Jill M. Hooley.

9- Symptoms in the mind,2005, Andrew C. P. Sims.

10- Management of mental disorder , 1999, Gavin Andrew & Rachel Jankins.

11- Psychology thems & variation , Weiten 2004.

12- Principles and practice of medicine 2003, Haslett, Chilvers, Boon, Colledge, Hunter.

13- 100 Questions and Answers about Schizophrenia Painful mind ,2006,Lynn E. DeLisi.

14- 100 Questions and Answers about autism, 2005, Campion E. Quinn.

15- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.

16- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.

17- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem.

18- Introduction to psychology 2003 Hilgard &Atkinson.

19- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5 edition, 2013. American Psychiatric association.

20- Mental Health in the Kurdistan Region of Iraq, Zerak Al.Salihy and Twana A. Rahim, the Arab Journalof Psychiatry (2013) Vol. 24.page(170- 173).

21- Swinson N, Flynn SM, While D, et al. Trends in rates of mental illness in homicide perpetrators. B J Psychiatry Jun 2011.

22- Fazel S, Grann M. The population impact of severe mental illness on violent crime. A J Psychiatry, 2006.

23- Suicide rates in children aged 10-14 years worldwide: changes in the past two decades, Kairi Kõlves, Diego De Leo, The British Journal of Psychiatry Oct 2014.

24- Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systemic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016.Lancet.2018 (published online Aug 23).

25- Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction,Eva Grunfeld, Timothy J. Whelan, Louise Zitzelsberger, Andrew R. Willan, Barbara Montesanto and William K. Evans. CMAJ July 25, 2000 163 (2) 166-169;

26- Hogan, S. (2001). Healing arts: The history of art therapy. London: Jessica Kingsley. p. 135.

27- Hill, A. (1945). Art versus illness: A story of art therapy. London: George Allen and Unwin.

28- Waller, D. (1991 .(Becoming a profession: A history of art therapy 1940-82 .London: Routledge.

29- Junge, M. (2010 .(The modern history of art therapy in the United States .Springfield, IL: Charles C. Thomas .

30- Lusebrink, Vija B. "Assessment and Therapeutic Application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for Brain Structures and Functions." Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 27.4 (2010): 168. Educators Reference Complete. Web. 30 Nov. 201

31- American Art Therapy Association conference (2007): The Art of Connecting : "From Personal to Global" the 38th Annual Conference, November (14-18) 2007 , Albuquerque, New Mexico , USA.

32- Glazer, Joan. Introduction to children literature. 2nd edition. 1999.

٣٣- موسوعة مشاهير العالم (اعلام علم النفس و أعلام التربية و الطب النفسي و التحليل النفسي د.نبيل موسى، الطبعة الاولى ٢٠٠٢.

٣٤- علم النفس المرضي عبر التأريخ، اعداد د. مزوز بركو.

٣٥- معايير(DSM 5) ترجمة د. انور الحمادي

٣٦- فصام العقل د. علي كمال ١٩٨٨.

٣٧- الادمان على الكحول د. صالح الشيخ كمر١٩٨٥.

٣٨- الجنس والنفس في الحياة الانسانية. د. علي كمال ١٩٩٠.

٣٩- المرجع في صعوبات التعلم (النمائية والاكاديمية و الاجتماعية و الانفعالية، د. سلمان عبدالواحد يوسف ابراهيم،٢٠١٠.

٤٠- الموسوعه الجنسيه النفسيه د. عبدالمنعم الحفنى ٢٠٠٤.

٤١- المرشد في الطب النفسي (١٩٩٩) اعداد نخبة من الاساتذة الجامعات في العالم العربي.

٤٢- طفل التوحد وكيف تحسن قدرته على الكلام د. أحمد عبدالخالق

٤٣- كيف يتعامل اخصائي علاج اضطرابات اللغة والكلام مع مشكلات اللغة لدى اطفال التوحد؟ رفعت عرفة

٤٤- اساسيات ادب الطفل محمود شاكر سعيد، الرياض دار المعارج الدولية ١٩٩٣.

٤٥- فن الرواية القصة وقراء للاطفال و امناء المكتبات برياض الاطفال والمدارس الابتدائية، القاهرة، الدار المصر اللبنانية ١٩٩٩.

٤٦- سێكس و دەرون، سۆزان جەمال، دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (٢٠١٥).

٤٧- رۆژ و بۆنە جیهانیەكان، ئامادەكردنی: هاوار بازبان، چاپی یەكەم ٢٠١٢.

٤٨- ئینسكلۆپیدیای بەناوبانگترینی دۆزەرەوان لەمێژوودا، ئیبراهیم جلال، وەرگێرانی حسێن محمود هەڵەبجەیی.چاپی یەكەم٢٠١٧.

٤٩- راپۆرتی ساڵانە تایبەت بەئامار و كاروچالاكیەكانی بەڕێوەبەرایەتی گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژی ژنان ٢٠١٧.

٥٠- ئاماری رێكخراوی پیاوان بۆ توندوتیژیەكانی دژ بە پیاوان ٢٠١٧ لە سایتەكانی ئینتەرنێت.

٥١- هەندێ لەبڵاوكراوەكانی رێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس و رێكخراوی وچان (رێكخراوێكە بایەخ دەدات بەمافی مرۆڤ و پێداویستە مرۆییەكان).

٥٢- نامیلكەی پەشێویەكانی مەزاج لەئامادەكردنی هەوار حەمە سالح و بژار شەهابەدین و د. ئەفرام محمد.

٥٣- پوختەی تەفسیری قورئان ئامادەكردنی: مەلا محمد مەلا سالح، ٢٠٠٧

٥٤- تەفسیری رۆشن ئامادەكردنی: بورهان محمد ئەمین،٢٠١٢

پاش بەند

خشتەی ڕۆژە تەندروستیەکان

	بۆنەکان	ڕێکەوت
	مانگی کانونی دووەم / جەنوەری	
	ڕۆژی جیهانی خێزان	١/١
	ڕۆژی ئاشتی	١/١
	ڕۆژی جیهانی خەواندنی موگناتیسی	١/٤
	ڕۆژی جیهانی گەڕی (Leprosy)	١/٢٩
	مانگی شوبات/ فێبروەری	
	ڕۆژی جیهانی شێرپەنجە	٢/٤
	ڕۆژی جیهانی بۆ نەهێشتنی خەتەنەی مێینە	٢/٦
	ڕۆژی جیهانی نەخۆش	٢/١١
	ڕۆژی جیهانی شێرپەنجەی منداڵان	٢/١٥
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشیە دەگمەنەکان	٢/٢٨
	مانگی ئادار/ مارچ	
	ڕۆژی جیهانی گورچیلە	٣/١٣
	هەفتەی ئاوی ڕەش	٣/١٦- ١٠
	تەندروستی ئاودەم	٣/٢٠
	ڕۆژی جیهانی کۆنیشانەی داون	٣/٢١
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی سیل	٣/٢٤
	مانگی نیسان/ ئەپریل	
	ڕۆژی جیهانی خۆپارێزی تەندروستی	٤/٢
	ڕۆژی جیهانی تەندروستی	٤/٧
	ڕۆژی جیهانی پارکنسۆنیزم (لەرزۆکی)	٤/١١
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی هیمۆفیلیا	٤/١٧
	هەفتەی هۆشیاری کوتان	٤ / ٢٧ – ٢٠
	ڕۆژی جیهانی مەلاریا	٤/٢٥

مانگی ئایار / مەی	
ڕۆژی جیهانی ڕەبو	**٥/٧**
ڕۆژی جیهانی سەلەسیمیا	**یەکەم سێ شەممەی مانگ**
ڕۆژی جیهانی پەرستار	**٥/١٢**
ڕۆژی جیهانی خێزان	**٥/١٣ هەروەها ١/١**
ڕۆژی جیهانی فشاری خوێن	**٥/١٧**
ڕۆژی جیهانی پزیشکی خێزان	**٥/١٩**
ڕۆژی جیهانی نا بۆ جگەرەکێشان	**٥/٣١**
مانگی حوزەیران / جون	
ڕۆژی جیهانی خواردنەوەی شیر	**٦/١**
ڕۆژی جیهانی منداڵی چەوساوە و قوربانیانی دەستدرێژی	**٦/٤**
ڕۆژی جیهانی وەرەمی دەماغ	**٦/٨**
ڕۆژی جیهانی بەخشینی خوێن	**٦/١٤**
ڕۆژی جیهانی کەمخوێنی	**٦/١٩**
ڕۆژی جیهانی قوربانیانی ئەشکەنجە	**٦/٢٦**
ڕۆژی جیهانی دەرمان	**٦/٢٦**
مانگی تەمموز / جولای	
ڕۆژی پزیشك	**٧/١**
ڕۆژی جیهانی بۆ نەهێشتنی پاڵەپەستۆی دەرونی	**٧/٢٣**
ڕۆژی جیهانی هەوکردنی جگەر	**٧/٢٨**
مانگی ئاب / ئۆگیست	
هەفتەی شیری دایك	**١ - ٨/٧**
ڕۆژی جیهانی مرۆڤدۆستی	**٨/١٩**
مانگی ئەیلول / سێپتێمبەر	
ڕۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی خۆکوشتن	**٩/١٠**
ڕۆژی جیهانی فریاگوزاری سەرەتایی	**٩/١١**

٩/١٥	ڕۆژی جیهانی هۆشیاری لەسەر شێرپەنجەی لیمف	
٩/٢١	ڕۆژی ئەلزایمەر (خەڵەفاندن)	
٩/٢٥	ڕۆژی جیهانی دەرمانخانە	
٩/٢٨	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی هاری (دەردە سەگ)	
٩/٢٩	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی دڵ	
		مانگی تشرینی یەکەم / ئۆکتۆبەر
١٠ / ٣١–١	مانگی هۆشیاری شێرپەنجەی مەمك	
١٠/١	ڕۆژی جیهانی بەساڵاچوان	
١٠/١٠	ڕۆژی جیهانی تەندروستی دەروونی	
١٠/١٢	ڕۆژی نەخۆشی هەوکردنی جومگە	
١٠/١٥	ڕۆژی جیهانی دەست شتن	
١٠/١٥	ڕۆژی جیهانی نابیناکان	
١٠/٢٠	ڕۆژی جیهانی پوکانەوەی ئێسك	
١٠/٢٣	ڕۆژی جیهانی ئیفلیجی منداڵان	
٢٧،١٠	ڕۆژی خاوەن گرفتەکانی بیستن و بینین	
١٠/٣١–٢٤	هەفتەی هۆشیاری نەخۆشیە زگماکیەکانی خوێن	
		مانگی تشرینی دووەم / نۆڤەمبەر
١١/ ٣٠–١	مانگی هۆشیاری شێرپەنجەی سیەکان	
١١/١٤	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی شەکرە	
١١/١٩	ڕۆژی جیهانی ئاودەست (توالێت)	
١١/٢٠ و هەروەها ٦/١ بەبڕێك جیاوازی لەنێوان ئەو دوو ڕۆژەدا	ڕۆژی جیهانی منداڵان	
١١/٢٥	ڕۆژی جیهانی ڕێگرتن لەتوندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز	
١١/٢٦	ڕۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی قەڵەوی	
		مانگی کانونی یەکەم / دیسمبەر
١٢/١	ڕۆژی جیهانی ئایدز	
١٢/٣	ڕۆژی جیهانی خاوەن پێداویستی تایبەت	